«ليس مجرد نصائح
من صديق، إنه دليل
لا يمكن الاستغناء
عنه»
أرنولد شوارزينجر

نصائح من صديق

دليل سريع وبسيط لتولي مسؤولية حياتك

يقدمه مؤلف أكثر الكتب مبيعاً
«أيقظ العملاق بداخلك»
و«خطوات عملاقة»

أنتوني روبينز



المحتويات

المقدمة : قصة رجل ٣

الدرس الأول :
الشعور بقلة الحيلة ...
كيف تتغلب عليه ؟ ١٣

الدرس الثانى :
لا يوجد أى فشل ١٩

الدرس الثالث
لا يمكن إيقاف تطورك : أنت صانع القرار ٢٣

الدرس الرابع
أسس معتقداتك ... وانطلق ! ٣٥

الدرس الخامس :
إن ما تتصوره هو ما تناله ٤٣

الدرس السادس :
فى أسئلتك تكمن الإجابة ٤٩

الدرس السابع :
مرحباً .... بأعظم حالاتك ٥٩

الدرس الثامن :

الثروة اللغوية للنجاح ٦٥

الدرس التاسع :

هل هناك حاجز يمنعك من التقدم ؟

اكسر هذا الحاجز وتقدم مستخدماً المجاز ! ٧١

الدرس العاشر :

مستعداً ... لوضع ... الهدف !

كيف يمكن أن يبنى وضع الأهداف مستقبلك ؟ ٧٥

الدرس الحادى عشر :

الأيام العشرة للتحدى الذهنى ٨٧

مرحباً بك فى عالم يهتم بك ٩١

المقدمة

قصة رجل

في صبيحة يوم العيد منذ سنوات عديدة استيقظت أسرة صغيرة من نومها وقد خيم على أفرادها إحساس شديد بالتشاؤم . وبدلاً من التطلع إلى يوم يدعو إلى الإحساس بالرضا والامتنان ، شغلهم التفكير في الأشياء التي يعجزون عن امتلاكها . وفي أفضل حالاتهم ، فإنهم سيجتمعون على وجبة زهيدة في يوم تمتلئ الموائد فيه بما لذ وطاب . ولو أمكنهم الاتصال بجماعة محلية للأعمال الخيرية ، فإنهم كانوا سينالون " ديكاً رومياً " صحيحاً . ولكنهم لم يفعلوا ذلك ، لماذا ؟ لأنهم مثل الكثيرين من الناس ، تمنعهم عزة النفس عن ذلك . وسوف يحاولون بكل طاقاتهم الاكتفاء بما لديهم .

فهذا الموقف الصعب قادهم إلى الإحباط وفقدان الأمل ، وبعدهما إلى تبادل الكلمات الجارحة التي يصعب تلافي آثارها بين الأب والأم . ولذا فقد شعر الابن الأكبر باليأس والإحباط لأنه قد رأى أكثر الذين يحبهم قد سيطر عليهم اليأس والغضب .

وبعد ذلك تدخل القدر ... وإذا بدقات عالية غير متوقعة تطرق الباب ! وفتح الابن الباب وإذا برجل طويل ذي ملابس رثة يلقي عليه التحية . وكان هذا الرجل ترتطم أسنانه مع بعضها من فرط ما يحمله من سلة ضخمة تحوي بداخلها كل ما يمكن تخيله من أشياء للعيد : ديك رومي ، وفطائر محشوة ، وبطاطا ومعلبات ـ وكل شيء يحتاجون إليه في يوم العيد !

واندهش جميع أفراد العائلة . وقال الرجل الواقف بالباب : " هذه الأشياء من شخص يعرف أنكم تحتاجون إليها ويريدكم أن

تعرفوا أن هناك من يحبكم ويهتم بأمركم " . وفى البداية رفض رب الأسرة أن يأخذ السلة من الرجل ، ولكن الرجل قال : " انظر ، ما أنا إلا عامل لتوصيل الطلبات إلى المنازل " . وألقى السلة ، وهو يبتسم ، بين ذراعى الغلامِ واستدار ليغادر ، وقال وهو يربت كتف الغلام : " أتمنى لكم عيداً سعيداً " !

وفى هذه اللحظة تغيرت حياة هذا الشاب للأبد . فبهذا التصرف الذى يتسم بالعطف ، تعلم أن الأمل شىء خالد ، وأن الناس ـــ حتى " الغرباء " ـــ يهتمون ويراعون مشاعر الآخرين . وإحساس الامتنان الذى شعر به قد أثّر فيه بشدة ، وأقسم أنه سيفعل كل ما يستطيع لكى يرد شيئاً إلى الآخرين بطريقة مماثلة لما حدث معه . وعندما بلغ الثامنة عشرة من عمره بدأ يفى بوعده . فعلى الرغم من دخله الضئيل الذى يربحه اشترى بعض سلع البقالة ، لأسرتين علم أنهما فى حاجة ملحة إلى الطعام ، وكان قد ارتدى بنطلوناً قديماً من " الجينز " ، " وتى شيرت " قاصداً الأسرتين ليوصل تلك الأشياء كما لو كان هذا الغلام يعمل فى توصيل الطلبات للمنازل . وعندما وصل إلى البيت الأول المتهدم قدمت إليه امرأة لاتينية التحية وهى تنظر إليه فى ارتياب . وكان لهذه السيدة ستة أطفال وكان زوجها قد هجر الأسرة منذ أيام قلائل . ولم يكن لديهم أى طعام .

وقال هذا الشاب : " لدى شىء يجب أن تتسلميه يا سيدتى " ، وبعد ذلك خرج إلى سيارته وبدأ فى حمل الأكياس والصناديق المملوءة بالطعام : ديك رومى ، فطائر محشوة ، وبطاطا ، ومعلبات . واندهشت هذه السيدة مما يحدث . وانطلقت من الأطفال صيحات الفرح عندما رأوا الشاب يحمل الطعام إلى منزلهم .

وقد جذبت هذه الأم الصغيرة - التى تتحدث الإنجليزية بصعوبة - هذا الشاب لتشكره ، قائلة له : " أنت هدية من ربى ! أنت هدية من ربى " !

فرد الشاب قائلاً : " كلا . كلا ، أنا فقط ساعٍ لتوصيل الطلبات ، وهذه هدية من صديق " .

وبعد ذلك سلمها بطاقة مكتوباً عليها : " هذه رسالة من صديق ، أتمنى لكم قضاء عيد سعيد ؛ فأنتم فعلاً تستحقون عيداً سعيداً . واعلموا أن هناك من يحبكم . يوماً ما ، إذا أتيحت لكم الفرصة ، حاولوا أن تفعلوا هذا مع شخص آخر لتردوا هذا المعروف " .

واستمر الشاب فى إحضار أكياس بعد أخرى من تلك المملوءة بأصناف الطعام من البقالة . لقد وصل تحمس هذا الشاب وفرحه وعطفه إلى أشده . فقبل أن يرحل من هذا المنزل حركته مشاعر العطاء والتواصل مع الآخرين حتى انهمرت الدموع من عينه . وحينما كان يتجه بسيارته مبتعداً . نظر خلفه إلى الوجوه التى عمها الابتسام ، وأحس بأنه قد نال شرف مساعدة الآخرين ، وقد أدرك أن هذه القصة تدور فى حلقة متصلة ، وأن ذلك اليوم المرعب الذى رآه حينما كان غلاماً هو حقاً هدية من ربه ، فقد هداه وقاده إلى الإشباع فى حياة مكرسة لمساعدة الآخرين . وبهذا الحدث الوحيد فقط بدأ سعياً إلى يومنا هذا : لكى يرد الهدية التى قدمت له وعائلته ، ولكى يذكر الناس بأنه دائماً هناك طريقة لتردوا بها الجميل ، وليذكر الناس بأنهم محبوبون ، وأنه - بخطوات بسيطة ، وتفهم قليل وبعض الاجتهاد - مهما كانت التحديات الموجودة الآن يمكن تحويلها إلى دروس ثمينة وفرص سانحة من أجل نمو الشخصية وتحقيق السعادة الأبدية .

كيف لى أن أعرف الكثير عن هذا الشاب هو وعائلته ، ليس فقط عما فعلوا ، ولكن أيضاً عن شعورهم ؟ إن هذا الشاب هو أنا .

لقد وضعت هذا الكتاب لأننى أريدك أن تعرف أن هناك شخصاً ما يعتنى ويهتم بك . كما أريدك أن تعرف أنه مهما بدت ظروفك قاسية وصعبة ، فإنه حقاً يمكنك أن تحول الأمور إلى منفعتك ونجاحك . فيمكنك تحويل الأحلام إلى حقيقة . كيف ذلك ؟ عن طريق وصولك إلى تلك القوة التى تكمن بداخلك الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات . فهذه القوة التى بداخلك بإمكانها أن تغير أى شىء فى حياتك تغييراً تاماً وفى لحظات قليلة . **وكل ما عليك فعله هو إطلاق العنان لهذه القوة .**

كيف يمكننى أن أقول لك هذه الكلمات بهذا الإيمان الصادق ؟



كل ما عليك فعله هو أن تطلق العنان لهذه القوة

بكل بساطة لأننى قد استخدمت نفس هذه القوة فى تغيير حياتى على نطاق واسع . فمنذ ما يزيد قليلاً عن عقد مضى ، كنت أعانى من صراع وإحباط تام ، وبلا أمل أو بصيص قليل منه . كنت أعيش بمفردى فى شقة تبلغ مساحتها ٤٠٠ قدم مربع فى حى " فينسيا " " بكاليفورنيا " . وكنت وحيداً بائساً وكان وزنى يزيد على المعدل الطبيعى بحوالى ٣٨ رطلاً . ولم يكن لدى أى خطط بشأن مستقبلى . وقد شعرت وقتها بأن الحياة قد عرضتنى لكل أنواع البؤس والشقاء ، وأنه ليس هناك ما يمكننى عمله لكى أغيرها . وكنت أعانى من نقص المال ومحطماً عاطفياً . لقد كنت أشعر وقتها باليأس والهزيمة والدمار .

وها أنا أخبرك الآن ، أنه على الرغم من هذا ، فقد استطعت تغيير كل شىء فى أقل من عام . فقد فقدت من وزنى ٣٠ رطلاً فى أقل من ثلاثين يوماً . وقد احتفظت بوزنى بلا زيادة ، لأننى لم ألتزم فحسب بأسلوب غذائى صحى . ولكنى غيرت من أسلوبى فى التفكير واستطعت تدريب جسدى على الاستمرار فى المحافظة على هذه الحالة البدنية الرائعة . واستعدت ثقتى بنفسى التى كانت ضرورية فى الأوقات العصيبة ، وفعلاً نجحت فى تحقيق الأهداف التى حلمت بها . وكان تركيزى ينصب دائماً على احتياجات الآخرين . وكنت دائماً ما اسأل نفسى سؤالاً ألا وهو : " كيف يمكننى أن أضيف إلى حياة الآخرين شيئاً ذا قيمة ؟ ومن خلال هذا التفكير أصبحت قائداً . وقد أدركت منذ وقت مبكر أنه لا يمكننى مساعدة الآخرين على التغيير إذا لم أستطع تغيير نفسى . إن السر فى العطاء لا يكمن فى مجرد العطاء فحسب ، بل فى إحساسك بأنك تتحول إلى شخص أفضل . وفى مسيرتى تلك نجحت فى أن أجذب إلىّ فتاة أحلامى ، وتزوجتها . وأصبحت أباً . وقد انتقلت من مجرد شخص يستطيع توفير قوت يومه إلى صاحب ثروة قوامها مليون دولار فى أقل

من سنة . وقد انتقلت من شقتى المتهدمة إلى منزلى الحالى : وهو قصر تبلغ مساحته عشرة آلاف قدم مربع يطل على المحيط الهادى .

ولكنــى لم أتوقـف عنـد هـذه النقطـة . فبمجـرد أن أثبـت أننــى أستطيع مساعدة نفسى ، بحثت على الفور عن أفضل الطرق لمساعدة الآخرين . ولذا فقد بدأت البحث عن أشخاص يمثلون قـدوة يمكـنهم تحقيق التغيير فى سرعة البرق . وكان هؤلاء الأشـخاص بعـض الـذين يعتبرون من أفضل المدرسين والأطبـاء فـى العـالم ، هـؤلاء هـم الـذين استطاعوا مساعدة الآخرين على حل مشاكلهم فى جلسة أو جلسـتين بدلاً من سنة أو سنتين أو أكثـر . لقـد بـدأت فـى استيعاب كـل مـا أقابله من معارف وأشياء تماماً مثـل قطعـة الأسـفنج ، ثـم بـدأت فـى تطبيق كل ما تعلمته على الفور ، وبدأت فى تطوير سلسلة من الخطط والأفكار والمفاهيم التى وضعتها لنفسى .

ومنذ ذلك الحين ، قادتنى هذه الأساليب إلى العمل مـع أكثـر مـن مليـون شـخص مـن اثنـتين وأربعـين دولـة حـول العـالم ، اقـدم لهـم الأدوات وادربهـم لكـى أسـاعدهم علـى أن يغـيروا مـن حيـاتهم إلى الأفضل . إن هذا الامتياز الرائع والفرصة السانحة للمشاركة بعملى قد امتدت لتشمل أنماطاً مختلفة ومتنوعة مـن الأشـخاص الـرائعين حـول العالم : من الموظفين البسطاء ، إلى أصحاب الدماء الزرقـاء مـن الأسـر المالكة حول الكرة الأرضية ، ومن رؤساء الدول إلى أصحاب الشـركات ورؤساء مجالس الآباء والمعلمين ، ومـن نجـوم السـينما إلى الرياضـيين المحترفـين والفـرق الرياضـية ، ومـن الأمهـات والأطبـاء إلى الأطفـال والمشردين . وقد نجحت فى نشر رسـالتى فعـلاً إلى عشـرات الملايـين وذلك من خلال الكتب ، والشرائط والندوات وبرامج التلفاز . وفى كل الحالات كان هدفى من ذلك مساعدة الناس على الإمساك بزمام الأمور فى حياتهم بطريقة مباشرة ، وجعلها حياة ذات قيمة .

أنا لا أخبرك بهذا لأنال إعجابك ، وإنما لأجعلك تتفهم وتدرك إلى أى مدى يمكن تغيير الأمور بسرعة . فبمجرد أن نفهم ما الذى يشكل أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا ، فإن كل ما يتطلبه الأمر منك هو الاستمرارية والثبات واستغلال الذكاء والاجتهاد . ومن خلال هذا الكتاب فأنا أتطوع لأن أساعدك على إحداث أى تغيرات ترغب فى تحقيقها .

التفكير الإيجابى لا يكفى

كل منا لديه أحلامه ، أليس كذلك ؟ فجميعنا يرغب فى أن يكون متميزاً . وأنه باتباع طريقة ما فى حياتنا يمكننا إحداث فارق كبير ، وأنه يمكننا أن نؤثر فى عائلاتنا وأصدقائنا وفى الآخرين بطريقة خاصة . وفى وقت ما فى حياتنا يصبح لدينا جميعاً فكرة بما نريده فعلاً وما نستحقه .

وعلى الرغم من هذا ، فإن كثيراً جداً من الناس ينسون أحلامهم عندما يواجهون تحديات الحياة . ويضعون طموحاتهم جانباً ، ناسين أن بداخلهم قوة عظيمة يمكنها أن تشكل مستقبلهم ، ولذا فهم يفقدون الثقة والأمل . إن هدفى فى الحياة هو أن أذكِّر مثل هؤلاء الناس ـ أمثالى وأمثالك ـ بأن القوة التى من شأنها تغيير أى شىء تكمن بداخلنا . **وبإمكاننا أن نوقظ تلك القوة ونعيد أحلامنا إلى الحياة من جديد ، بدءاً من اليوم** . وسوف يقدم لك هذا الكتاب بعض الأدوات البسيطة التى بإمكانها حقاً مساعدتك فى أن تحقق ذلك .

وبالطبع فإن التفكير الإيجابى يعتبر بداية عظيمة . فمن المؤكد أنك تريد التركيز على كيفية تغيير أحوالك إلى الأفضل ـ بمعنى التركيز على الحلول بدلاً من التركيز على الأخطاء التى وقعت فيها .

ولكن التفكير الإيجابى بمفرده لا يكفى لتغيير حياتك إلى الأفضل . فإنه من الضرورى أن يكن لديك بعض الاستراتيجيات ، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التى تفكر بها ، والتى تشعر بها ، وأيضاً لتغيير ما تفعله فى كل يوم يمر عليك وأنت على وجه الأرض .

أليس صحيحاً أننا جميعاً نريد أن نغير أو أن نحسن شيئاً ما فى حياتنا ؟ وتقريباً كل التغييرات التى نريد أن نصنعها فى حياتنا تقع فى واحدة من فئتين : فإما أننا نريد تغيير الطريقة التى نشعر بها تجاه الأشياء . (فنريد أن يكون لدينا مزيد من الثقة ، أو أن نتغلب على مخاوفنا ، أو نريد أن نُخلِّص أنفسنا من الإحباطات ، أو أن نشعر بالسعادة ، أو يتحسن شعورنا تجاه الأشياء التى حدثت لنا فى الماضى) ؛ وإما أننا نريد تغيير **تصرفاتنا** كأن (نفعل شيئاً مختلفاً ، مثل : الإقلاع عن التدخين ، أو تجنب التسويف وتأجيل الأعمال الضرورية) . ولكن المشكلة الكبرى هى أنه على الرغم من أننا جميعاً نرغب فى إحداث هذه التغييرات ، إلا أن القليل جداً هم الذين ينجحون فى تحقيق هذه التغييرات ، ويجعلون منها سلوكيات ثابتة .

وبهذا الكتاب ، أود أن أساعدك على أن تبدأ فى الاتجاه نحو إحداث تغيير إيجابى على أساس سليم . فأنا لا أعدك بأنى سأقدم إليك العالم من خلال هذا الكتاب الصغير . ولكننى أعدك بأنك تستطيع ، وبشكل مطلق ، أن تتولى زمام السيطرة على حياتك وأن تغيرها مستخدماً فى ذلك بعض الخطوات اليسيرة التى ستتعلمها فى الصفحات التالية . وسيكون بمقدروك أيضاً أن تطبق هذه الخطوات فى مساعدة أصدقائك وأفراد عائلتك .

والشيء الوحيد الضرورى لتفعيل هذا الأمر الآن هو أن تؤمن تماماً بأنه من الممكن أن تتغير . فلا يهمنا الماضى . فمهما كانت الأشياء التى لم تنجح فيها فى الماضى فإنها لن تؤثر فيما ستفعله

اليوم . فما تفعله الآن هو الذى سيشكل مصيرك ومستقبلك . فمن الآن لابد وأن تصبح صديقاً لنفسك . لأنه لن يمكنك تغيير ما حدث مهما أنَّبت نفسك ؛ وبدلاً من ذلك عليك أن تركز بشكل مباشر على الحلول بدلاً من التركيز على المشكلات .

فهل أنت راغب فى بدء الرحلة ؟ إذن دعنا نبدأ . دعنا نبدأ فى تغيير حياتنا عن طريق فهم ما نفعل عندما نكون ...

الدرس الأول

الشعور بقلة الحيلة ... كيف تتغلب عليه ؟

في حياتنا غالباً ما تحدث أشياء لا يمكننا حقاً التحكم فيها . مثلاً أن تخفض الشركة التى نعمل فيها من عمالتها ويتم إيقافنا عن العمل . أو أن يهجرنا أزواجنا ، أو أن يصبح أحد أفراد العائلة مريضاً ، أو يموت شخص قريب لنا ، أو أن تقطع الحكومة برنامجاً كنا قد اعتمدنا عليه . ففى مثل هذه المواقف قد نشعر بأنه لا يمكننا فعل أى شيء ، ولو شيء يسير ، لنجعل الأمور تتحسن .

ربما تكون قد فعلت كل ما فى وسعك لكى تحصل على وظيفة ، أو لكى تساعد عائلتك ، أو لتقابل توءم روحك ، أو فقط لأن تشعر بمزيد من السعادة . لكن لم ينجح شيء معك . وعندما نجرب اتجاهاً جديداً ، فنحن بذلك نبذل قصارى جهدنا ، ولكن مازلنا نفشل فى الوصول إلى الهدف ، وغالباً ما نخشى أن نجرب مرة ثانية . لماذا ؟ لأننا جميعاً نريد أن نتجنب الألم ! ولا أحد يرغب فى الفشل مرة أخرى . لا أحد يرغب فى بذل أقصى ما لديه ثم يخيب أمله ، وغالباً ما يحدث بعد مثل هذه التجارب المحبطة أن نتوقف عن المحاولة ! وعند ذلك يبدأ لدينا الاعتقاد بأن لا شيء يفيد .

فإذا وجدت نفسك قد وصلت إلى الحد الذي لا ترغب فيه فى المحاولة ، فإنك بذلك قد وضعت نفسك فى حالة تسمى " باليأس المكتسب " ! فأنت حقاً تعلمت ـ أو علمت نفسك ـ " كيف تكون بائساً " .

ولحسن الحظ أنك مخطئ . لأنه لا يزال بإمكانك أن تجعل الأشياء تتحسن من أجلك ! فيمكنك تغيير أى شىء فى حياتك اليوم إذا قمت بتغيير مفاهيمك وتصرفاتك تجاه الأمور .

" إننى لا أيأس ، لأن أى محاولة فاشلة لا أعيرها بالاً ؛ بل أعتبرها خطوة أخرى للأمام " .

- " توماس إديسون "

وأول خطوة على طريق تغيير حياتك إلى الأفضل هى التخلص من الاعتقاد السلبى بأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً أو أنه لا فائدة منك . فكيف يمكنك القيام بهذا ؟ غالباً ما يكون السبب وراء قول الناس بأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا شيئاً هو أنهم قد جربوا فى الماضى أشياءً لم تنجح . لكن لا تنسى - **وأنا أستخدم هذه العبارة طوال حياتى - أن ماضيك يختلف عن مستقبلك** . وأعلم أن الأمس لا يهم وإنما المهم هو ما **تفعله الآن** . إن بعض الناس يسيرون إلى الأمام مستخدمين فى ذلك مرآة خلفية ليروا ما خلفهم لكى يرشدوا أنفسهم ، فإذا فعلت ذلك فسوف تخسر كل شىء . وبدلاً من ذلك ، عليك التركيز على ما يمكنك فعله **اليوم** لكى تتحسن الأمور .

المثابرة تفيد

لقد قال لى العديد من الناس : " لقد قمت بتجربة **ملايين** الطرق من أجل النجاح ، ولكن لم تنجح أية طريقة معى " ، أو " لقد جربت **آلاف الطرق** ! " فكِّر فى هذا الأمر . فى الواقع إنهم لم يجربوا ولو حتى مئات الطرق ليغيروا الأمور ، أو حتى عشرات الطرق . فمعظم الناس قد جربوا ثمانى ، أو تسع ، أو عشر طرق فقط

لكى يُحدثوا تغييراً . وعندما لم ينجحوا فى ذلك يتحاشون الأمر بأكمله .

إن مفتاح النجاحِ هو أن تحدد أهم شىء بالنسبة لك ، وبعد ذلك تتصرف تصرفاً جاداً كل يوم لتجعل هذا الشىء يتحسن ، وحتى وإن لم يبد ظاهرياً أنه قد ينجح .

سأعطيك على هذا مثالاً : هل سمعت عن شخص يُدعى " كولونيل ساندرز " ؟ بالطبع إنك قد سمعت عنه . فكيف أصبح هذا الرجل مثالاً لا يُصدق للنجاح ؟ هل هذا لأنه قد ولد ثرياً ؟ أو هل كانت عائلته ثرية ؟ وهل أرسله والداه إلى أفضل جامعة كجامعة " هارفارد " ؟ ربما كان هذا الفتى ناجحاً لأنه قد بدأ عمله حينما كان صغيراً . هل أى مما سبق صحيح ؟

والإجابة لا . فلم يبدأ " كولونيل ساندرز " فى تحقيق حلمه إلا عندما بلغ الخامسة والستين من عمره ! فما الذى قاده أخيراً إلى أن يحقق ما يتمنى . لقد كان مفلساً ووحيداً . وقد حصل على أول حوالة له من الإعانة الاجتماعية وكان قدرها ١٠٥ دولارات أمريكية ، وقد غضب لذلك كثيراً ، ولكن بدلاً من إلقاء اللوم على المجتمع أو إرسال مذكرة إلى" الكونجرس " ، بدأ يسأل نفسه : " ما الذى أستطيع القيام به ويمثل شيئاً قيماً للآخرين ؟ **ما الذى أستطيع تقديمه للآخرين** ؟ " وبدأ يفكر فيما لديه ويعتبره الآخرون شيئاً ذا قيمة .

وكانت إجابته الأولى " حسناً ، لدى الآن وصفة لطهو الدجاج التى يبدو أن الجميع يحبها ! فماذا لو قمت ببيعها إلى المطعم ؟ هل بإمكانى أن أحقق مالاً من وراء هذا ؟ " ولكنه فكّر على الفور وقال : " إن هذا شىء مضحك ، إن بيع هذه الوصفة لطهو الدجاج لن يفى حتى لسداد الإيجار . " وطرأت على مخيلته فكرة أخرى : " ماذا يحدث لو لم أبعها إليهم فحسب ، بل أقوم أيضاً بتوضيح كيفية طهوها بإتقان ؟ وماذا لو كان لحمها شهياً للغاية مما يجعل المزيد من

الناس يقبلون على الشراء منهم ؟ فإذا دخل إلى المطعم المزيد من الناس واستطاعوا تحقيق المزيد من المبيعات ، فربما يعطوننى نسبة مئوية لهذه المبيعات الإضافية " .

فالأفكار العظيمة توجد لدى كثير من الناس . لكن " كولونيل ساندرز " كان مختلفاً .فهو رجلٌ لا يفكر فقط فى القيام بأشياء عظيمة . وإنما كان **ينجح فعلا فى هذه الأشياء** . وقد ذهب وبدأ يطرق جميع الأبواب ، ويقص قصته على كل صاحب مطعم : " لدى وصفة عظيمة لطهو الدجاج ، وأعتقد أنك إذا استخدمتها فإنها ستزيد من مبيعاتك . وأودُ أن أحصل على نسبة من هذه الزيادة " .

حسناً ، لقد سخر منه الكثير من الناس وضحكوا فى وجه . وقالوا : " انظر أيها العجوز ، اخرج من هنا . لِمَ ترتدى هذه الحلة البيضاء الغبية ؟ " فهل استسلم " كولونيل ساندرز " لذلك ، بالطبع لا لم يستسلم . فقد كان لديه المفتاح رقم واحد للنجاح ؛ والذى أسميه القوة الشخصية ، " **والقوة الشخصية تعنى أن تكون مثابرا فى اتخاذ أى إجراء : ففى كل وقت تفعل فيه شيئاً ، تتعلم منه ، وفى المرة التالية ستجد طريقة لتحسين هذا الشىء** . وبالتأكيد قد استخدم " كولونيل " قوته الشخصية ! وبدلاً من شعوره بالإحباط من آخر مطعم رفض فكرته ، بدأ التركيز على الفور على كيفية التسويق لمنتجه بأسلوب أكثر فاعلية ، وكيف له أن يحصل على استجابة أفضل من المطعم التالى .

كم مرة تعتقد أن " كولونيل " قد سمع كلمة " لا " قبل أن يحصل على الإجابة التى أرادها ؟ **لقد قوبل طلبه بالرفض ١٠٠٩ مرات قبل أن يحصل على أول كلمة " نعم "** . لقد قضى عامين وهو يقود سيارته القديمة المتهالكة عبر شوارع " أمريكا " ، وينام فى المقعد الخلفى بحلته البيضاء الرثة ، ويستيقظ فى كل يوم وهو مفعم بالحماس كى يشارك بفكرته شخصاً جديداً . وغالباً كان طعامه الوحيد الذى كان

يتناوله قضمة سريعة من العينات التى كان يعدها للمشترين الذين كان ينتظرهم . فى اعتقادك كم عدد الناس الذين كانوا سيستمرون فى المحاولة رغم سماعهم كلمة " لا ١٠٠٩ مرات ـ لمدة عامين " ؟ إن من يفعل ذلك قليلون حقاً . لذلك أعتقد أنه ليس هناك من يشبه " الكولونيل ساندرز " . وأعتقد أن معظم الناس لن يتجاوزوا العشرين " لا " ، أقل بكثير من مائة أو ألف ! ولكن هذا هو ما يتطلبه النجاح أحياناً .

وإذا نظرت سريعاً على أنجح الشخصيات فى التاريخ ، ستجد بينهم هذا الخيط المشترك : فهم لم يقبلوا أن يتجاهلهم أحد ، ولم يقبلوا كلمة " لا " . ولم يسمحوا لأى شىء بأن يمنعهم من تحقيق حلمهم وهدفهم . هل تعلم أن " والت ديزنى " تم رفضه ثلاثمائة واثنتين مرة قبل حصوله على التمويل اللازم لبناء أكبر مدينة ملاهى فى العالم ؟! فقد اعتقدت جميع البنوك أنه مجنون . ولم يكن مجنوناً ؛ بل كان حالما ، والأهم من ذلك ، كان ملتزماً بتحويل حلمه إلى حقيقة . واليوم يشارك ملايين الناس فى " فرحة ديزنى " عالم ليس له مثيل ، عالم تم تأسيسه بقرار من شخص واحد .

عندما كنت أعيش فى شقتى الصغيرة بحالتها المزرية ، وأغسل أطباقى فى حوض الحمام وكنت أستمر فى تذكير نفسى بتلك القصص . لقد كان ينبغى على أن أستمر فى تذكير نفسى أنه **لا توجد مشكلة أبدية . وليس هناك مشكلة تؤثر فى حياتى بالكامل . ووضعى هذا أيضاً سيتم تجاوزه إذا اتخذت تصرفا قويا وبناء وإيجابيا** . وقد استمررت فى التفكير ؛ على الرغم من أن حياتى تبدو تعيسة الآن ، إلا أن هناك العديد من الأشياء التى تجعلنا نشعر بالامتنان لوجودها ، مثل : الصديقين اللذين أحظى بهما ، أو حقيقة أننى استمتع بكل حواسى ، أو لأننى أستطيع أن أتنفس الهواء الطلق . وكنت دائماً أذكّر نفسى بالتركيز

على ما أريد ، وبأن أركز على **الحلول** بدلاً من المشكلات . وتذكرت أنه لا توجد مشكلة تؤثر فى حياتى بالكامل ، حتى وإن بدت كما هى الآن .

ولذا فقد قررت أننى لن أظل أومن بأن حياتى قد تحطمت لمجرد أن لدى بعض الصعوبات المالية أو الإحباطات العاطفية . وقررت أنه لا يوجد بى أى خطأ ولكننى بكل بساطة " أعانى من بعض العراقيل " . وبمعنى آخر ، لقد عرفت أننى إذا ما استمررت فى رعاية البذور التى غرستها ـ وفى أداء الأمور الصحيحة ـ فإننى سأحول هذا الشتاء من عمرى إلى ربيع دائم ، وسأحصد ثمار السنين التى قد بدت أنها جهود غير مثمرة . وقد قررت أيضاً أن الاستمرار فى أداء نفس الأشياء مراراً وتكراراً وتوقع نتائج مختلفة يعتبر ضرباً من الجنون . ولذا على أن أجرب شيئاً جديداً ، وكان على أن أستمر حتى أعثر على الإجابات التى أريدها .

ورسالتى إليك فى منتهى البساطة ، وأنت تعرف من أعماق قلبك أنها صادقة : **اتخاذ الإجراء الجاد المناسب والمثابرة عليه مع تحليك بالمرونة فى السعى وراء أهدافك ، سيمكنك من الحصول على ما تريد ، ولكن عليك أن تتبرأ من أوهامك التى تجعلك لا ترى الحلول** . وعليك التركيز على الفور على الإجراءات التى يمكنك اتخاذها اليوم ، حتى وإن كانت صغيرة .

هذا صحيح ، أليس كذلك ؟ إذن فلِمَ لا يتبع المزيد من الناس النصيحة التى يوجهها إعلان " Nike " : " افعلها " ؟ والإجابة هى لأنهم يهربون من الفعل خوفاً من الفشل . ولكننى قد اكتشفت شيئاً رائعاً بخصوص الفشل ...

الدرس الثانى

لا يوجد أى فشل

والآن قد حان الأوان بالنسبة لك لاتخاذ القرار . الآن عليك أن تعد نفسك بألا تنغمس أبداً فى مشاعر الانكسار والاكتئاب مرة ثانية . وهذا لا يعنى أنه لا ينبغى عليك أن تكون واقعياً بخصوص التحديات التى تواجهك . ولكنه يعنى بكل بساطة أن مشاعر الانكسار والإحباط ستمنعك من اتخاذ الإجراءات التى بإمكانها تغيير حياتك . وينبغى عليك أن تؤمن بأنه على الرغم من هذا فإن الأمور التى قد تبدو مستحيلة فى الوقت الراهن ، **بإمكانك أن تحولها إلى الأفضل . هل تعلم ، أننا جميعاً لدينا مشكلات ، ونعانى أحياناً من إحباطات وعقبات ؛ لكن ما يشكل حياتنا أكثر من أى شىء آخر هو كيفية تعاملنا مع هذه العقبات ؟**

أود أن أروى لك مثالاً رائعاً لهذا المبدأ عندما يتحقق . منذ سنوات عديدة ، أراد شاب صغير أن يصبح موسيقياً شهيراً ، ولذا فقد هجر المدرسة ، وبدأ السير فى طريقه الذى اختاره . وكان الحصول على وظيفة شيئاً فى منتهى الصعوبة بالنسبة لشخص ترك المدرسة الثانوية وليس لديه أية خبرة فى أى عمل . وقد وجد نفسه يعزف البيانو ويغنى فى بعض الحانات الصغيرة جداً حول المدينة ، وكان يعزف ويغنى من أعماق قلبه إلى أشخاص لا ينتبهون حتى لوجوده . فهل يمكنك تخيل الإحباط والمهانة اللذين من المؤكد أنه قد شعر بهما ، لقد شعر بالإحباط وكاد يتحطم نفسياً : فلم يكن معه نقود ، ولذا فقد نام فوق الغسالة الكهربائية . والشىء الوحيد الذى جعله

يستمر هو حبه الشديد لخطيبته ، لقد عـرف أنهـا أجمـل فتـاة علـى وجه الأرض .

ولكنها قد تركته أيضاً ذات يـوم ، وشـعر حينهـا بـأن حياتـه قـد انتهت . وقرر الانتحار ، ولكن قبـل أن ينفـذه حـاول الحصـول علـى المساعدة عن طريق فحص نفسه فى مستشفى للأمراض النفسية . وفـى هذا المستشفى تغيرت حياته تماماً ، ليس لأنـه قـد " وجـد علاجـه " وإنما راعه أن يرى إلى أى حد من الممكن أن تسوء الأمور ! وقـد أدرك أنه ليس لديه أية مشكلات حقيقية . وفى هذا اليوم وعـد نفسـه بأنـه لن يسـمح لنفسـه أبـداً أن تستسـلم للإحبـاط أو السـلبية مـرة ثانيـة . فسيعمل بجدٍ كما ينبغـى ولأطـول وقـت ممكـن لكـى يصـبح موسـيقياً ناجحـاً ، لقـد عـرف أنـه يمكنـه ذلـك . **فلـيس هنـاك مـا يسـتحق الانتحار . فالحياة دائماً جديرة بأن نحياهـا . فـدائماً مـا نجـد مـا ينبغى أن نكن له الامتنان .**

ولـذا فقـد اسـتمر فيمـا يفعلـه . ولم تـأت إليـه أيـة مكافـآت فـى البداية ، ولكنه قـد حصـدها بعـد ذلـك . وفـى الواقـع فـإن موسـيقاه أصبحت معروفة اليوم فـى العـالم كلـه . فاسـم هـذا الشـاب " بيللـى جويل " .

وينبغى علينا جميعاً أن نتذكر دائمـاً **أن الله لا يضـيع أجـر مـن أحسن عملا** ، وأنه ليس هناك فشل ، وأنك إذا حاولت فعـل شـىء ما ولم تنجح فإنك تكون قد تعلمت منه شيئاً قد يساعدك لتصبح أكثر كفاءةً فى المستقبل ، فأنت بذلك قد نجحت بالفعل .

وفى الواقع هناك قول مأثور ساعدنى كثيراً على مر السنين :

" النجاح هو نتيجة للرأى الصائب

والرأى الصائب هو نتيجة للخبرة

والخبرة هى نتيجة للفشل فى إصدار الأحكام " .

استمر فى المحاولة ! فإذا استمررت فى الكفاح من أجل تحسين أحوالك ، وتعلمت من أخطائك ، فسوف تنجح . والآن دعنا نلق نظرة على ما يجعلنا نبدأ العمل ...

الدرس الثالث

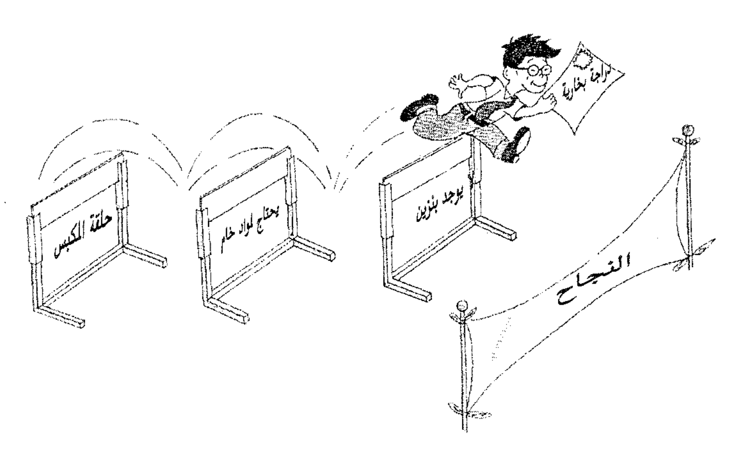
لا يمكن إيقاف تطورك : أنت صانع القرار

لقد تناولت من خلال هذا الكاتب الصغير حقيقة أن هناك قوة كفيلة بتغيير أى جانب من حياتك . إذن فأين هذه القوة ؟ وكيف تستخدمها ؟ فنحن نعرف جميعنا أن تحقيق نتائج جديدة يتطلب اتخاذ إجراءات جديدة ، ولكن علينا أن نعرف أن جميع تصرفاتنا هى نتاج اتخاذ قرار ما . **فقوة القرار تكافئ القدرة على التغيير .** وأكرر ثانية : إننا فعلاً لا نستطيع أن نتحكم دائماً فى أحداث حياتنا ، ولكن بإمكاننا أن نتحكم فى الأشياء التى نقرر أن نفكر فيها ، أو نؤمن بها أو نحسها ، أو نفعلها فيما يخص تلك الأحداث . وعلينا أن نتذكر أن فى كل لحظة نحياها ، سواءً اعترفنا بذلك أم لا ، هناك مجموعة جديدة من الخيارات ، ومجموعة جديدة من التصرفات التى يترتب عليها الكثير من النتائج تتلخص فى مجرد اتخاذنا لقرار أو اثنين . فمعظمنا ينسى أن لديه هذه القدرة على الاختيار . **وفى النهاية ، فإن ما يحدد مصائرنا هى قراراتنا وليست ظروف حياتنا** . فالطريقة التى تحيا بها حياتك اليوم هى نتيجة قرارك بأن تقضى بعض الوقت فى عمل شىء ؛ كأن تقرر : أن تتعلم شيئاً جديداً ، أو تمتنع عن تعلمه ، أو أن تؤمن بشىء ، أو قرارك بالإقلاع عن القيام بشىء ، أو فى المثابرة حتى تحقق شيئاً ترغبه . وقرارك بأن تتزوج وتنجب أطفالاً ، قرارك بشأن ما ستأكل ، أو ما ستشرب ، وكذلك قرارك بخصوص الإقلاع عن التدخين ، وقرارك بخصوص رؤيتك لذاتك وقدراتها ـ كل هذه الأشياء تتحكم فى

حياتك بكل ما تحمله الكلمة من معان . وإذا أردنا فعلاً أن نغير من حياتنا ، فعلينا إذن أن نتخذ بعض القرارات الجديدة بشأن الأشياء التى تعبر عن شخصيتنا وما الذى يمكننا فعله . وما نحن **ملتزمون** به .

وعندما أستخدم كلمة " قرار " فأنا أعنى بذلك اختياراً حقيقياً وواعياً . فمعظم الناس يقولون : " حسناً لقد قررت أن أنقص من وزنى " لكن هذه عبارة عامة جداً ، وليست محددة بما فيه الكفاية . فهم فقط يقولون شيئاً يفضلونه ؛ بمعنى آخر ، هم يقولون : " أود أن أكون أكثر رشاقة " . ولكن القرار الحقيقى يتم اتخاذه عندما تقضى على أية احتمالية تخالف ما قد تعهدت به أمام نفسك ، عندما لا تنظر خلفك ولا تفكر أبداً فى أى بديلٍ آخر لعدم الاستمرار فيما ألزمت به نفسك .

دعنى أقدم لك مثالاً رائعاً لرجل قد أدرك قوة القرار الحقيقى ، وأخذ عهداً على نفسه بالأ يتراجع عن قراره . هذا الرجل اسمه " سوبر كايرو هوندا " وهو مؤسس شركة " هوندا " للسيارات . ولم يسمح السيد " هوندا " مطلقاً للمشكلات والتحديات والعراقيل وقسوة الظروف أن تعترض طريقه . **وفى الواقع ، قرر أن يرى أكبر العقبات التى فى طريقه على أنها مجرد حواجز فى السباق للوصول إلى أهدافه .**



كثيراً ما قرر السيد " هوندا " أن يرى أكبر العوائق
فى طريقه على أنها مجرد حواجز فى السباق لكى يصل إلى أهدافه .

وفى عام ١٩٣٨ ، كان السيد " هوندا " تلميذا فقيراً كان حلمه تصميم حلقة مكبس يبيعها ويصنعها لشركة " تويوتا " . فكان فى كل يوم يذهب إلى المدرسة ، أما طوال الليل فكان يعمل على التصميم الذى أراده ، حتى يلطخ كوعيه الشحم . وقد أنفق على مشروعه ما كان لديه من مال قليل ولم ينته المشروع بعد . وأخيراً رهن مجوهرات زوجته لكى يستمر فى مشروعه .

وبعد عناء سنين تمكن فى النهاية من تصميم دائرة المكبس التى كان متأكداً من أن شركة " تويوتا " ستشتريها ، ولكن عندما أخذها إليهم رفضوها . وذهب بعد ذلك إلى المدرسة ليعانى من إهانة مدرسيه وأصدقائه له ويخبروه بأنه كان أحمق عندما أضاع وقتاً فى تصميم مثل تلك الأداة الميكانيكية السخيفة .

هل تحسبه شعر بالإحباط ؟ هل تعتقد أنه شعر باليأس ؟ هل كان يعانى من الإفلاس ؟ نعم ، لكن هل استسلم ؟ كلا لم يستسلم .

وبدلاً من ذلك ، فقد قضى السنتين التاليتين وهو يحاول إيجاد طرق أفضل لتحسين حلقة المكبس . فقد كانت لديه الوصفة الأساسية للنجاح :

١. لقد قرر ما يريد .
٢. اتخذ إجراء .
٣. واستطاع أن يلاحظ متى صادفه النجاح ومتى واجهه الفشل .
٤. واستمر فى تغيير منهجه . فقد كان **مرنا** فى طريقة تعامله مع الأشياء .

وأخيراً بعد مرور عامين ، استطاع أن يطور فيهما تصميمه وبالفعل أقبلت شركة " تويوتا " على شراء منتجه .

وقد احتاج السيد " هوندا " إلى مواد الخرسانة المسلحة من أجل بناء مصنعه ، ولكن الحكومة اليابانية كانت تستعد للحرب العالمية الثانية فى ذلك الوقت ، ولذا لم تتوفر أية كمية من المواد الخرسانية . ومرة أخرى بدا الأمر كما لو أن حلمه سيموت ! ولم يكن هناك من يساعده ، ومرة أخرى أتحسبه تخلى عن حلمه ؟ حتما لا . لقد قرر أن يبنى هذا المصنع ؛ ولأن الاستسلام لم يكن أحد خياراته ، فقد جمع مجموعة من أصدقائه وعملوا على مدار الأربع وعشرين ساعة وهم يجربون أساليب مختلفة حتى وجدوا طريقة جديدة لتصنيع الخرسانة ، وقد أنشأ مصنعه وتمكن أخيراً من إنتاج حلقات المكابس .

" ولكن انتظر ، فهناك المزيد ... "

فالقصة لم تنته عند ذلك . لقد قصفت " الولايات المتحدة " مصنعه فى أثناء الحرب ودمرت معظمه . وبدلاً من الشعور بالانكسار ، حشد كل موظفيه . وقال لهم اجروا بسرعة خارج المصنع وشاهدوا هذه الطائرات . فما سيفعلونه الآن هو إنزال خزانات الوقود من طائراتهم . فعلينا أن نعرف المكان الذى ينزلون فيه هذه الصفائح ونحصل عليها لأنها تحتوى على المادة الخام التى نحتاجها فى عملية التصنيع ! وكانت هذه هى المواد التى لم يتمكنوا من الحصول عليها فى " اليابان " . **لقد كان السيد " هوندا " يسعى لاستغلال أى شيء تمنحه إياه الحياة** . وفى النهاية قد ضرب زلزال مصنعه ، واضطر إلى بيع عملية تصنيع المكابس إلى شركة " تويوتا " . ولكن الله لا يغلق طريق أمل حتى يفتح طريقاً آخر ، ولذا علينا أن نبقى فى يقظة لنرى الفرص الجديدة التى تقدمها لنا الحياة ....

عندما انتهت الحرب ، كانت " اليابان " فى حالة اضطراب تام . وكانت تعانى من قلة الموارد الطبيعية فى جميع أنحاء البلاد ـ فقد كان يتم توزيع البنزين على حصص متكافئة لترشيد استخدامه ، وفى بعض الأحيان كان يتعسر الحصول عليه تقريباً ـ وكان السيد " هوندا " بالكاد يحصل على ما يكفى من الوقود لقيادة سيارته إلى السوق لشراء الطعام لعائلته . وبدلاً من الشعور بالهزيمة واليأس اتخذ قراراً جديداً . فقد قرر ألا يستسلم طويلاً أمام هذه الحياة العصيبة .. وسأل نفسه سؤالاً قوياً : ماذا يمكننى أن أفعل حتى أوفر الطعام لأسرتى من جديد ؟ كيف يمكننى استغلال الأشياء التى أملكها بالفعل من أجل إيجاد طريقة لتحقيق غايتى ؟ ولقد لاحظ أن لديه محركاً صغيراً كان نوعه وحجمه يكفى لتشغيل آلة تقليدية لجز الحشائش ، وطرأت لديه فكرة تثبيته فى دراجته .

وكانت هذه اللحظة هى لحظة ابتكار أول دراجة لها محرك . وقد اعتاد قيادتها من وإلى السوق ، وسرعان ما طلب منه أصدقاؤه أن يصنع لهم مثلها . وبعد ذلك بفترة وجيزة كان قد أعدّ العديد من هذه الدراجات لدرجة أنه قد نفد كل ما لديه من هذه المحركات . ولذا فقد قرر أن يؤسس مصنعاً لتصنيعها بنفسه . ولكن لم يكن لديه مال يكفى ، وكانت " اليابان " حينئذٍ تعانى من اضطرابات شديدة . فكيف سيفعل ذلك ؟

" إن مصيرك يتشكل فى لحظات اتخاذ القرارات "

ـ " أنتونى روبينز "

وبدلاً من الاستسلام ، وبدلاً من أن يقول : " لا شيء يُجدى " ، توصل إلى فكرة ممتازة . لقد قرر أن يكتب خطاباً إلى كل شخص يمتلك متجراً لبيع الدراجات فى " اليابان " ، يقول لهم فيه أنه يعتقد بأن لديه الحل لإعادة الحركة إلى اليابان مرة ثانية ، وأن دراجته البخارية ستكون رخيصة الثمن وستساعد الناس على التحرك أينما أرادوا الذهاب . وبعد ذلك طلب منهم أن يستثمروا أموالهم فى ذلك .

وقد استلم خطاب هوندا ١٨,٠٠٠ شخص من أصحاب متاجر الدراجات ، منهم ثلاثة آلاف هم الذين أعطوه مالاً ، وقد قام بتصنيع أول شحنة منها . وبعد ذلك أصبح ناجحاً ، أليس كذلك ؟ كلا ! فقد كانت الدراجة البخارية كبيرة جداً وثقيلة الوزن ، وقد اشتراها القليل جداً من اليابانيين . وهذا ما لاحظه ، وللمرة ثانية أخذ يلاحظ الأخطاء التى وقع فيها ، وبدلاً من الاستسلام قام بتغيير أسلوبه مرة ثانية . لقد قرر أن يجعل الدراجة البخارية أخف وزناً وأصغر حجماً . أطلق عليها اسم " CUB " وقد حققت له نجاحاً بين

يوم وليلة ، وحصلت على جائزة الإمبراطور . لقد نظر إليه الجميع ولسان حالهم يقول إنه لذو حظٍ عظيم كى يتوصل إلى هذه الفكرة .

فهل كان محظوظاً ؟ ربما ، إذا كان " الحظ " يعنى العمل وفقاً لمعرفة صحيحة . واليوم تعد شركة السيد " هوندا " من أكثر الشركات نجاحاً حول العالم . وشركة هوندا اليوم بها أكثر من مائة ألف موظف ، كما أن مبيعاتها تفوق أية شركة أخرى ـ فيما عدا سيارات " تويوتا " ـ فى " الولايات المتحدة " ، وكل هذا لأن السيد " هوندا " لم يستسلم إطلاقاً . (**فلم يسمح مطلقاً للظروف والمشكلات أن تعترض طريقه . وقرر أنه سيجد دائماً طريقاً للنجاح مادام مخلصاً لما يعمل**) .

القرارات ، القرارات !

كلانا يعرف أن هناك أشخاصاً قد ولدوا ـ وهم يتمتعون بمزايا كثيرة على سبيل المثال : أنهم ولدوا لوالدين تربيا فى جو من الرفاهية والترف ؛ ويبدو أنهم منحوا أجساماً سليمة وصحيحة وقوية ، ويحصلون على الرعاية والاهتمام بكل طريقة لك أن تتخيلها ، ولم ينقصهم أى شيء ، ولكن كلانا يعلم أيضاً أن العديد من هؤلاء الناس ينتهى بهم الحال إلى الإصابة بالسمنة والإحباط ، أو الإدمان .

وبنفس الطريقة ، دائماً ما نتقابل ، أو نقرأ ، أو نسمع عن أناس قد تجاوزوا ـ على عكس المتوقع ـ حدود ظروفهم عن طريق اتخاذ **قرارات جديدة** بشأن ما يفعلونه فى حياتهم . **حتى أصبحوا أمثلة يُحتذى بها للقوة غير المحدودة لبنى البشر** .

فكيف فعل هؤلاء الأشخاص المدهشون هذا الأمر ؟ لقد قرروا جميعاً فى لحظة ما أنهم قد فاض بهم الكيل . وأنهم لن يعودوا يتقبلون إلا أفضل الحلول . وقد اتخذوا قراراً حقيقياً بتغيير حياتهم .

وماذا أعنى هنا بعبارة " قرارٍ حقيقى " ؟ فمثلاً يقول العديد من الناس أشياءً مثل : " حسناً ، ينبغى علىَّ أن أفقد بعضاً من وزنى " ، أو " ينبغى على أن أجمع مزيداً من المال " . أو " علىّ القيام بشىء من أجل الحصول على وظيفة أفضل " . أو " ينبغى على أن أكف عن التدخين " . ولكنك يمكنك أن تقول : " ينبغى على كذا ، وكذا " فى كل جانب من جوانب حياتك ، ولكن تظل الأمور دون تغيير !

فالطريقة الوحيدة لتغيير حياتك ، هى اتخاذ قرار حقيقى . فالقرار الحقيقى يعنى أن تنحى جميع الاحتمالات جانباً إلا الاحتمالية التى قررت أن تجعلها واقعاً حقيقياً .



عندما تتخذ قراراً حقيقياً ، فأنت ترسم خطاً ، ليس خطاً وهمياً ، وإنما خط على أرض الواقع .

إذا كان اتخاذ القرارات شيئاً بسيطاً وفعالاً ، فلِمَ لا يتخذه المزيد من الناس باستمرار ؟ ذلك لأنهم لا يعرفون ما هو القرار الحقيقى . فهم يعتقدون أن القرارات مثلها مثل قائمة رغبات : " أود أن أقلع عن التدخين " ، أو " أود أن أكف عن السهر " . فمعظمنا لم يتخذ قراراً حقيقياً منذ عهد بعيد حتى نسيناه !

عندما تتخذ قراراً حقيقياً ، فأنت ترسم خطاً ، ليس خطاً وهمياً وإنما خط حقيقى على أرض الواقع . فأنت تعرف بالتحديد ما تريده . وهذا النوع من الوضوح يمدك بالقوة لكى تفعل المزيد من أجل الحصول على النتائج التى تسعى إليها .

فالأفراد الذين يتغلبون على العوائق ويحولون حياتهم إلى الأفضل يتخذون كل يوم ثلاثة قرارات قوية :

١. ما الذى أركز عليه .
٢. أهمية هذه الأمور ومعناها .
٣. الأشياء التى ينبغى أن أقوم بها .

وأسوق إليك مثالاً آخر من الأمثلة المحببة إلى نفسى وهى قصة " إيد روبرتس " . وهو رجل عادى يلازم كرسياً متحركاً بسبب الشلل الذى أصابه وقد أصبح رجلاً فوق العادة بسبب قراره فى أن يتصرف كأنه شخص معافى . فقد أصيب بالشلل من أعلى رقبته حينما كان عمره أربعة عشر عاماً ، وكان كل يوم يستخدم جهازاً للتنفس قد أتقن استخدامه رغم كل الصعوبات لكى يعيش حياة عادية بقدر المستطاع ، وكان كل ليلة يقضيها فى أنبوبة لضخ الأكسجين وكان يشعر بأنه يقابل الموت فى كل لحظة ، مما قد يجعله يركز على آلامه فقط ، ولكن بدلاً من ذلك قد اختار أن يصنع للآخرين فارقاً .

فما الذى نجح فى عمله ؟ ففى الخمس عشرة سنة الأخيرة ، كان قراره بالكفاح أمام عالم وجده يتدنى لحظة بلحظة مما أسهم فى إصلاح بعض الأوضاع بالنسبة للمعاقين . لقد علّم " إيد روبرتس " عامة الناس - وكان أول من ابتكر الكراسى المتحركة التى يمكنها النزول إلى الأماكن المنخفضة - شيئاً مهماً ، كما أنه صمم أماكن انتظار مخصصة للكراسى المتحركة ، إلى القضبان التى تساعد المعاقين فى التحرك عن طريق الارتكاز عليها . أول شخص مصاب بالشلل الرباعى يتخرج فى جامعة " كاليفورنيا " فى " بركلى " وفى النهاية قد احتل منصب مدير قسم إعادة التأهيل فى ولاية " كاليفورنيا " ، وكان أول من يتولى هذا المنصب بالنسبة للمعاقين .

وبكل وضوح ، فقد اختار هذا الرجل أن يركز على شىء مختلف عما كان سيركز عليه من هم فى مثل ظروفه . **لقد ركز على الطريقة التى يمكنه بواسطتها أن يصنع فارقا** . فقد كانت مشكلته البدنية تعنى بالنسبة له تحدياً . فالقرار الذى أخذه كان أى شىء من شأنه أن يجعل حياة الآخرين الذين فى نفس ظروفة أكثر راحة . فقد سعى فى دأب شديد على خلق بيئة جيدة تساعد فى تحقيق نوع من الرفاهية لمن يواجهون تحدى الإعاقة .

يعتبر " إيد روبرتس " دليلاً قوياً على أن المهم هو ليس المكان الذى تبدأ منه ، وإنما القرارات التى تتخذها بشأن ما تريد أن تنتهى عنده . لقد تأسست كل قراراته فى لحظة قوية قطع فيها عهداً على نفسه بتحقيق هذا الهدف . فما الذى بإمكانك عمله بحياتك لو اتخذت قراراً حقيقياً ؟

ولذا خذ قرارك الآن !

إن كل تقدم حققه بنو البشر بدأ باتخاذ قرار جديد . ولذا فما هى بعض الأشياء التى أجلتها ، فبعض الأشياء تحتاج للقيام بها كى تجعل حياتك أفضل ؟ قد تكون هذه الأشياء قراراً باستبدال التدخين أو السهر لوقت متأخر بالقراءة أو ممارسة الرياضة . أو أن تبدأ فى كل يوم فى ساعة مبكرة عما سبق وقد أصبح لديك توجه أفضل نحو الحياة . وربما يكون قرارك بعدم إلقاء اللوم على أى شخص آخر ، وبدلاً من ذلك أن تركز على بعض التصرفات أو الإجراءات الجديدة التى يمكنك عملها فى كل يوم لتجعل حياتك أفضل . وقد يكون هذا قراراً بالحصول على وظيفة جديدة ، وذلك بإيجاد طريقة لتصبح أكثر قيمة وفائدة من أى شخص آخر . وقد يكون قراراً بالدراسة وتطوير بعض المهارات الجديدة التى تمكنك من اكتساب المزيد أو إعطاء المزيد لعائلتك وأصدقائك .

والآن عليك اتخاذ قرارين تلتزم بهما طوال الوقت - بصرف النظر عما يستغرقه هذا الأمر . أولاً ، اتخذ قراراً بسيطاً : ويكون عبارة عن وعد تعده لنفسك أو للآخرين وتستطيع الالتزام به . وباتخاذ هذا القرار والتصرف بناء عليه ؛ ستثبت لنفسك بأنك تستطيع اتخاذ قرارات أكبر . وبذلك ستبدأ فى تطوير " مقدرة قوية لاتخاذ القرارات !

والآن ، اتخذ قراراً ثانياً تعرف أنه سيتطلب منك مزيداً من الالتزام . واجعل من هذا القرار مصدر إلهام لك . واكتب كلا القرارين فى الفراغ التالى ، وأخبر عائلتك وأصدقاءك بالقرارين اللذين اتخذتهما ، واستمتع وافخر بالتزامك بهما !

قراران مهمان اتخذتهما والتزمت بهما !

١. ____

____

____

٢. ____

____

____

سواء جعلت قراراتك حقيقية أم لا فهذا يتوقف على قدرتك على ...

الدرس الرابع

أَسِّس معتقداتك ... وانطلق !

هناك قوة تتحكم فى كل قراراتك . إنها قوة تؤثر فى كيفية تفكيرك وشعورك فى كل لحظة تحياها . وتحدد ما ستفعله وما ستتجنبه . كما أنها تحدد كيفية شعورك تجاه أى شىء يحدث فى حياتك . وهذه القوة هى **معتقداتك** .

عندما تعتقد شيئاً ما ، فإنك تولى عقلك زمام القيادة فى الاستجابة بطريقة ما . فعلى سبيل المثال : هل حدث وأن سُئلت سؤالاً مثل : " هل من الممكن أن تحضر الملح من فضلك ؟ " وقد مشيت أنت إلى المطبخ وتفكر : " لا أعرف موضع الملح " ! وقد بحثت عنه فى كل مكان فى الدولاب وأخيراً قلت : " لا يمكننى أن أجده " . وبالتأكيد فإن الشخص الذى طلب منك أن تحضر الملح قد مشى إلى المطبخ ووقف بجوارك وأشار أمامك وقال : " ما هذا ؟ " وقد كان الملح ! هل كان دائماً هناك ؟ نعم . فكيف لم تره ؟ لأنك لم تعتقد أن الملح موجود هناك

وبمجرد أن يكون لدينا اعتقاد ، فإنه يبدأ فى التحكم فيما نستطيع أن نراه وما نشعر به . وفى الواقع هل تعلم أن هذه المعتقدات بإمكانها تغيير لون عينى الشخص ؟ نعم من الممكن ذلك . وفقاً لما قاله دكتور " بيرنى سيجل " مؤلف كتاب : " Love, Medicine , And Miracles " وغيرها من الكتب عن ترابط الجسد بالعقل ، إن العلماء قد اكتشفوا بعض الأشياء المثيرة بشأن الناس الذين تتعدد شخصياتهم : فعندما يعتقد بعض الأفراد أنهم قد تغيروا إلى شخص آخر ، فإن عقلهم يتلقى أمراً بتغيير

الكيمياء الحيوية الخاصة بهؤلاء الأشخاص - ولذلك يتغير لون عيونهم بتغير شخصياتهم !

فيمكن أن تؤثر المعتقدات حتى على القلب . فالأشخاص الذين يؤمنون إيماناً خالصاً بالعبادات الدينية القديمة فى الصين سيموتون إذا ما قرأ عليهم شخص ما تعويذة ؛ وهذا ليس بسبب تلك التعويذة وإنما لأنهم يعطون قلبهم أمراً لا جدال فيه لكى يوقف النبض .

هل تعتقد أن معتقداتك بإمكانها أن تؤثر على حياتك وحياة من حولك ؟ نعم ! فالمعتقدات شيء مؤثر وقوى جداً ، ولذا فعليك أن تتحرى الحرص بشأن ما تختاره لكى تؤمن به ، وخاصة بشأن نفسك . ويمكننى أن أخبرك أنه على مر السنين كان هناك معتقدات بعينها قد ساعدتنى فعلاً . وقد ذكرت بالفعل بعضاً من هذه المعتقدات فى هذا الكتاب :

- " دائماً هناك طريقة لتغيير الأمور إلى الأفضل إذا تعهدت بذلك " .
- " لا فشل فى الحياة . مادمت أننى أتعلم أى شيء من أى شيء ، فإننى بذلك أحقق النجاح " .
- " إن مع العسر يسراً " .
- " الماضى لا يعادل المستقبل " .
- " أستطيع أن أغير حياتى فى أية لحظة ، وذلك باتخاذ قرار جديد " .

لقد غيرت هذه المعتقدات الطريقة التى أفكر بها ؛ كما غيرت الطريقة التى أتصرف بها . فهذه المعتقدات تساعدنى على تحويل الأمور إلى الأفضل ، على الرغم من وجود الكثير من العقبات ، لكى أصنع نجاحاً يدوم مدى الحياة .

" الإيمان هو أن تؤمن بما لم تره بعد ، ومكافأة هذا الإيمان هو أن ترى ما تؤمن به " .

" أوغسطين "

وعلى أية حال ما هو الإيمان بشىء ؟ غالباً ما نتحدث عن أمور ليس لدينا فكرة واضحة عن حقيقتها . فمعظم الناس يتعاملون مع المعتقدات كما لو كانت شيئاً حقيقياً ، بينما هى حقاً لا شىء سوى شعور باليقين فيما يعنيه شىء ما . فإذا قلت إنك تعتقد بأنك ذكى ، فإن كل ما تقوله بالفعل هو : " أشعر يقيناً بأننى ذكى " . إحساس اليقين هذا يسمح لك بأن تصل إلى الموارد التى تساعدك على التصرف بطرق ذكية لتحقيق النتائج التى ترغبها . فجميعنا لديه بالفعل إجابات لأى شىء ، أو على الأقل لدينا مدخل للإجابات التى نحتاجها وذلك من خلال الآخرين . ولكن فى الغالب فإن افتقارنا إلى الاعتقاد ، أو افتقارنا إلى اليقين هو الذى يجعلنا نعجز عن استخدام تلك القدرة التى تكمن بداخلنا .

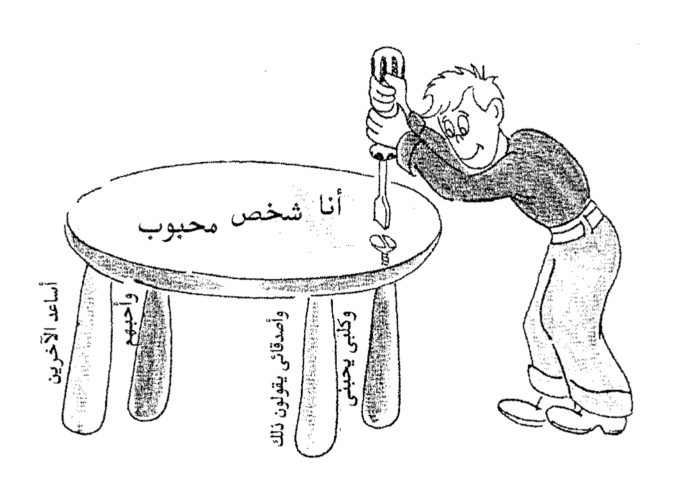
وهناك طريقة يسيرة لفهم المعتقدات ، وهى أن نفكر فى أساس هذه المعتقدات : وهى الفكرة . فهناك الكثير من الأفكار التى قد تفكر فيها ولكن لا تؤمن بها حقاً . فعلى سبيل المثال : دعنا ننظر إلى فكرة أنك تحب . توقف برهة ثم قل لنفسك : " أنا شخص محبوب " .

والآن ، سواء أكانت " أنا شخص محبوب " فكرة أم اعتقاداً فسوف تتقدم إلى مستوى اليقين الذى تحسه تجاه هذه العبارة كما تقولها . وإذا فكرت قائلاً : " أنا لا أشعر بأنى شخص محبوب " ، فإن ما تقوله بالفعل هو : " أنا لا أشعر **بيقين صادق** أننى أحب " .

كيف نحول الفكرة إلى اعتقاد ؟ دعنى أقدم لك أسلوباً مجازياً لوصف هذه العملية . إذا كان بإمكانك أن تفكر فى **فكرة** ما على أنها منضدة برجل واحدة أو اثنتين فقط ، فستكون لديك صورة جيدة

بشأن السبب فى أن الفكرة ليست راسخة كالمعتقدات . فبدون هذه الرجل لا يمكن لهذه المنضدة أن تقف بنفسها ، أما على الجانب الآخر فالمعتقدات عبارة عن منضدة بكامل أرجلها وثابتة فى موضعها . فإذا كنت تؤمن فعلاً بأنك " شخص محبوب " فكيف عرفت أنك محبوب من الآخرين فعلاً ؟ أليس حقيقياً أن لديك بعض المراجع المساندة لهذه الفكرة ؟ وبمعنى آخر ، أليست عندك بعض **الخبرات** لتدعيم الفكرة ؟ تلك هى الأرجل التى تجعل منضدتك راسخة . وهذا ما يجعل اعتقادك يقينا .

ما هى بعض الخبرات التى مررت بها وتجعلك تشعر يقيناً بأنك محبوب من الآخرين ؟ ربما قد أخبرك شخص ما بأنك شخص محبوب جداً . أو ربما أنك تفعل يومياً أشياء تجعل شخصاً آخر يشعر بمزيد من الارتياح والسعادة والأمل . وربما أن لديك مشاعر طيبة تجاه الآخرين ، وأن شعورك بالحب يعنى أنك ملىء بالحب تجاه الآخرين ، لكن هل تعلم أن كل هذه الخبرات لا تعنى شيئاً حتى تستخدمها فى مساندة الفكرة التى تحبها . وبمجرد أن تفعل هذا ، فإن الأرجل ستجعلك تشعر بالثبات (باليقين) بشأن الفكرة ، وستجعلك تبدأ فى الإيمان بها . ففكرتك تبدو ثابتة ، والآن فهى من الاعتقادات الراسخة لديك .



ما هى خبراتك التى تجعلك متأكداً من أنك شخص محبوب ؟

بمجرد أن تفهم كيف أن الاعتقادات تشبه المنضدة ، يمكنك أن تبدأ فى رؤية كيفية تكوينها ، وأن تحصل على دلائل لكيفية تغييرها ، أيضاً . أولاً ، وعلى الرغم من هذا ، إنه من المهم أن تلاحظ أنه بإمكاننا تغيير اعتقاداتنا بشأن أى شىء إذا تمكنا فقط من إيجاد أرجل كافية لمساندتها .

أليس حقيقياً أن لديك ما يكفى من التجارب ، أو أنك تعرف ما يكفي من الأشخاص الذين يتعرضون لأوقات عصيبة ، إنك إذا أردت فعلاً أن تفعل ذلك ، فإنك ستتمكن بسهولة من تطوير اعتقادك بأن الناس سيئون وإذا أتيحت لهم نصف فرصة ، فسوف يستغلونك ؟ ربما لا وتريد تصديق هذا الأمر ، وأنا متأكد من أنك تعرف أن مثل هذا الاعتقاد لن يقودك إلى أى شىء ، ولكن أليست لديك تجارب يمكنها مساندة هذه الفكرة ، وتجعلك تشعر باليقين بشأنها إذا رغبت فى ذلك ؟

أليس حقيقياً أيضاً أنه فى كل الأحوال لديك تجارب - أو مراجع - لمساندة فكرة أن الناس طيبون فى الأساس ، وأنه إذا كنت تهتم بهم وتعاملهم جيداً ، فإنهم سيرغبون فى مساعدتك أيضاً ؟

وأكثر الأسئلة المهمة هو : **أى من هذا هو الحقيقى ؟ هو أى اعتقاد تقرره أنه خيارك** . والنقطة المهمة إذن هى أن تقرر أى المعتقدات سيمنحك القوة وأى منها سيسلبك قدرتك .

فالمعتقدات مصدر كبير للقوة . **فيمكنك أن تختار ما تعتقده بشأن نفسك ، وهذه المعتقدات ستحدد الإجراء أو التصرف الذى ستتخذه .**

والمهم فى ذلك أن تختار المعتقدات التى تساندك وتمنحك الأمل والقدرة .

ما هى المعتقدات الثلاثة التى تحتاجها الآن ؟ هل تحتاج إلى أن تعتقد بأن لديك الثقة للتعامل جيداً مع مقابلة عمل ؟ والقوة لكى تتخلص من علاقة غير مجدية ؟ أو الاهتمام لكى تحصل على علاقة جيدة ؟ اكتب اعتقاداً واحداً على الأقل يجب عليك أن تتبناه فى الحال .

يجب أن أومن بأنى :

يقول بعض الناس لى أحياناً : " حسناً يا " تونى " ، لقد آمنت بشىء ذات مرة - لكنه لم ينجح " ، فكيف لهم أن يعرفوا أنه لم ينجح ؟ ربما كان ينبغى عليهم أن يعطوا ، مزيداً من الوقت .

فربمـا لهـم أن يتعلمـوا مـن هـذه القصـة ذات الألـف عـام مـن " الهنـد " . إنهـا عـن فـلاح كـان عنـده حصـان واحـد فقـط ليجـر محراثه ، وقد هـرب منه الحصـان . فقـال جيرانـه : " إنـه لشـيء محزن " .

فقال الفلاح : " ربما " .

فعاد الفلاح فـى اليـوم التـالى بحصـانين . فقـال جيرانـه : " إنـه لشيء رائع " .

فقال الفلاح " ربما " .

وقد حاول الابن ترويض الحصانين فانتهى به الأمر بكسر رجلـه . فقال الجيران : " يا إلهى إنه لشيء مؤسف " .

فقال الفلاح : " ربما " .

وفى اليوم التالى ، حضر إليه مندوبو القوات المسلحة ليأخـذوا كـل الرجال للحرب . ولكنهم لم يستطيعوا أن يأخذوا ابنه المصاب .

وحينئذٍ قال الجيران : " إنه محظوظ ! " .

فماذا كانت إجابته فى اعتقادك ؟ نعم : " ربما " .

واستمرت القصة ، حالهـا فـى ذلـك حـال الحيـاة نفسـها . فـإذا آمنت بشيء ولم يـنجح بعـد ، ربمـا لأنـك قـد حكمـت بـذلك مبكـراً جداً . فعنـدما تعتقـد أنـك فـى مـأزق ، ربمـا أنـك لسـت فـى مـأزق حقيقى . فربما يكون هذا أمراً مؤقتاً .

وتذكر فقط أن قدرتك على إصدار حكم بشكل متعقل يتوقف بشكل كبير على الاحتمالات التى تتخيلها لأن ...

الدرس الخامس

إن ما تتصوره هو ما تناله

يريد العديد من الناس أن يغيروا أسلوب إحساسهم ولكنهم لا يعرفون كيف يفعلون ذلك . وأسرع طريقة لتغيير كيفية شعورك تجاه شيء ما هى أن **تغير ما تركز عليه** . فإذا أردت أن ينتابك شعور سيئ الآن ، فهذا سيكون أمراً غاية فى السهولة ، أليس كذلك ؟ فكل ما عليك عمله هو أن تفكر فى شيء مؤلم قد حدث فى حياتك وتركز كل انتباهك عليه ، وإذا فكرت فيه وقتاً طويلاً ، فسينتابك هذا الشعور السيئ مرة ثانية .

يا له من شيء يدعو للسخرية ! هل من الممكن أن تجلس أمام فيلم سيئ مرات ومرات ؟ بالطبع لا ! فلماذا إذن تتجول بعقلك فى أشياء تضايقك ؟ هذه التجربة فقط توضح للجميع كم هو سهل أن تدفع بنفسك إلى المشاعر السيئة ، وكيف أن مجرد تركيزك نحو شيء بعينه أمر غاية فى الأهمية بالنسبة لك . وحتى وإن كانت الأمور صعبة ، فعليك فقط أن تركز على ما **تستطيع القيام به** ، وعلى ما **تستطيع السيطرة عليه** .

وإذا أردت أن ينتابك شعور طيب الآن ، فيمكنك أن تفعل هذا بمنتهى السهولة ، أليس كذلك ؟ فيمكنك أن تركز على شيء يسعدك ، شيء جعلك تشعر شعوراً طيباً تجاه نفسك أو أسرتك أو أصدقائك . ويمكنك أن تركز تركيزاً شديداً على المستقبل الذى تحلم به ، والذى يجعلك تشعر بالحماس مسبقاً ، والذى يمدك بالطاقة التى تجعلك تسرع فى تحقيق حلمك ليصبح حقيقة .

فدعنى أسوق إليك مثالاً بسيطاً . دعنا نقل إنك قد ذهبت إلى حفل ، معك كاميرا فيديو . وطوال الليل وأنت تركز عدسة هذه الكاميرا على الركن الأيسر فى الغرفة عندما كان هناك رجل وزوجته يتشاجران . وبما أنك تركز عليهما ، فقد تنتابك أيضاً حالة الغضب وعدم السعادة مثلهما . ولأنك تركز على شجارهما فمن المحتمل أنك تقول : " يا لهم من أشقياء . يا له من حفل بائس " .

فماذا لو أنك ، فى نفس هذه الليلة فى الحفلة ، كنت قد ركزت انتباهك على الركن الأيمن ؟ فهناك مجموعة من الناس يضحكون ويطلقون النكات . وبدلاً من الشجار ، فإنهم يستمتعون بالحفل ! إذن ، فإذا سألك شخص ما " كيف كان الحفل ؟ " ، فإنك ستقول " يا إلهى ! إنها كانت حفلة رائعة " . والنقطة الأساسية هنا بسيطة : يوجد أشياء لا حدود لها يمكن للناس ملاحظتها ، لكن الكثير جداً من الناس يركزون على الأشياء المزعجة ، وعلى الأشياء التى لا يمكن لنا السيطرة عليها .

يجب أن توجه تركيزك فى المسار السليم

هل تستطيع أن تفهم لماذا يعتبر التركيز شيئاً مهماً جداً ؟ إنه يتحكم فى الطريقة التى ترى بها الدنيا ، وفيما تفعله بشأنها . هل تعتقد أن التركيز قد يتحكم أيضاً فى الطريقة التى تشعر بها ؟ بالتأكيد هذا يحدث طبعاً .

فتركيزك يستطيع أن ينقذ حياتك بكل ما تحمله الكلمة من معان . سيارات السباق هى أكثر الأشياء التى استمتع بها . فلن أنسىَ أبداً أهم درس تعلمته فى مدرسة تعليم قيادة سيارات السباق . لقد قال لى معلمى : " أهم ما يجب عليك أن تتذكره هو كيف تستطيع أن تخرج من منزلق ؟ " . **وهذه تصلح جملة مجازية جيدة**

للحياة ، أليس كذلك ؟ فأحياناً نقع فى منزلق حيث نشعر بأننا فقدنا السيطرة . وقد علمنى أن السر فى ذلك بسيط جداً . " فما يفعله معظم الناس حينما يبدءون النزول إلى منزلق هو التركيز على ما يخشونه وهو السور . فبدلاً من ذلك يجب عليك التركيز على المكان الذى تود الذهاب إليه " . فأنا متأكد من أنك قد سمعت عن بعض الناس الذين يقودون سياراتهم الرياضية فى طرق خلفية ، وفجأة يفقدون السيطرة . ولأميال كثيرة لا يجدون أمامهم سوى عمود واحد ، ولكن بطريقة ما يصطدمون به . والسبب فى ذلك هو أنه بمجرد أن يفقد الناس السيطرة ، فإنهم يصبون كل تركيزهم على ما يريدون تجنبه ـ وفى النهاية يحدث ما كانوايخشونه ! **والحقيقة أن أى شيء تركز عليه ستتحرك تجاهه** .

وقال لى معلمى : " سوف نتدرب على سيارة مخصصة للتدريب على المنزلقات . فيوجد معى هنا جهاز كمبيوتر ، فحينما أضغط على هذا الزر سترتفع العجلة عن الأرض ، مما يجعل السيارة تنزلِق وتفقد السيطرة عليها . وعندما تنزلق لا تنظر إلى السور . **وإنما ركز على المكان الذى تود الذهاب إليه** " .

فقلت : " لا توجد مشكلة ، فهمت ذلك " .

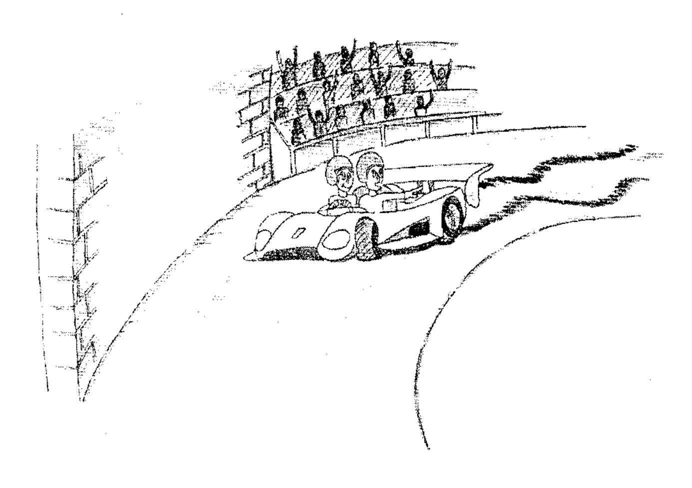
وفى أول مرة لى على الطريق كنت أصرخ طوال الوقت ، وقد ضغط معلمى على الزر ـ وفجأة " بدأت فى الانزلاق فاقداً السيطرة . فأين اتجه بصرى فى اعتقادك ؟ بالتأكيد ، هذا صحيح ، قد اتجه إلى السور ! وكنت ارتعد فى اللحظات الأخيرة لأننى عرفت أننى سأصطدم به . ولكن معلمى جذب رأسى بشدة وأدارها ناحية اليسار ، ليرغمنى على النظر فى الاتجاه الذى يجب على الذهاب إليه . وقد استمررنا فى الانزلاق ، وقد عرفت أننا سنصطدم ، ولكننى قد أُرغمتُ على النظر فقط إلى الاتجاه الذى أشار إلى به . وبالتأكيد عندما ركزت فى هذا الاتجاه ، لم أستطع إلا أن أدير عجلة

القيادة بناء على ذلك . وقد توقفت فى آخر لحظة ، وخرجنا من السيارة ، ولك أن تتصور مدى ارتياحى بعدها !

وأحد الأشياء المفيدة التى يجب أن تعرفها من كل هذا : أنه عندما تغير تركيزك ، فغالباً لا يتغير اتجاهك على الفور . أليس هذا ينطبق أيضاً على بعض أمور حياتنا ؟ فغالباً ما يكون هناك وقت فاصل بين إعادة توجيه تركيزك والوقت الذى تصل فيه تجربتك إلى هذا التركيز ، وهذا هو السبب فى أن تبدأ التركيز على ما تريده بسرعة ولا تنتظر أطول من ذلك لكى تحل المشكلة .

ولكن دعنا نرجع إلى قصتنا . هل تعلمت الدرس أم لا ؟ ليس تماماً . ففى المرة الثانية وجدت نفسى أتوجه نحو السور ، واضطر المعلم إلى أن يذكرنى وبصوت مرتفع بضرورة النظر إلى هدفى . وفى المرة الثالثة ، وعلى الرغم من هذا كله ، فقد أدرت رأسى بنفسى . فقد وثقت فى أنها ستجدى معى ، وبالفعل قد وقع ما كنت أتوقعه . والآن عندما يصادفنى منزلق ، فإن رأسى تتجه إلى المكان الذى أريده ، وتدور عجلة القيادة ، وتتبعها سيارتى . هل هذا سيضمن لى أننى سأنجح دائماً عن طريق التحكم فى تركيزى ؟ كلا . هل إنها تزيد من فرص النجاح ؟ بالتأكيد نعم !

كيف يتعلق بك هذا الأمر ؟ فكلانا يجب أن يتأكد من أنه يركز على الحلول عندما تأتى المشكلات ، أى أن نركز على ما نريد ، بدلاً من التركيز على ما يخيفنا . **أى شىء تفكر فيه بشكل غالب ستمر بتجربته** .



ركِّز على الهدف الذى تريد تحقيقه .

تغيير التركيز ، واتخاذ القرارات ، وتغيير المعتقدات ـ هل كل هذا يحدث بين يوم وليلة ؟ بالطبع لا . وأكرر مرة ثانية ، إنه مثل بناء العضلات . وعضلاتك لا تتكون وتظهر فجأة مثل الشخصية الكارتونية " باى باى " ! فكل شيء يحدث خطوة بخطوة . لكننى أضمن لك أنك لو غيرت تركيزك ولو حتى قليلاً ، فإن واقعك سيتغير كثيراً .

والآن ، دعنا نتعلم واحدة من أقوى الأدوات لتغيير بؤرة تركيزك ، إنه أمر أستخدمه كل يوم منذ قررت تحقيق أحلامى ...

الدرس السادس

فى أسئلتك تكمن الإجابة

إن أفضل طريقة للسيطرة على تركيزك تجدها من خلال قوة أسئلتك . هل تعلم أن توجيه السؤال السليم من الممكن أن ينقذ فعلاً حياتك ؟

لقد أنقذت حياة " ستانيسلافيسكى ليتش " . لقد اقتحم النازيون ذات ليلة منزله واقتادوه هو وأسرته إلى معتقل الموت فى " كراكاو " ، ثم قتلت أسرته أمام عينيه .

وقد عمل ، وهو يعانى من الضعف والحزن والجوع ، من مشرق الشمس حتى غروبها مع السجناء الآخرين فى المعتقل ، فكيف لأى شخص أن ينجو من كل هذا الفزع ؟ وبطريقة ما استمر على قيد الحياة . وذات يوم نظر إلى الكابوس الذى يحدث حوله وقرر أنه لابد وأن يهرب من هناك . والأهم من ذلك ، أنه كان لديه يقين بأنه سوف يجد وسيلة للهرب ، على الرغم من أنه لم ينجح أحد فى ذلك من قبل .

وقد تغيرت بؤرة تركيزه من كيف له أن ينجو إلى أن يسأل بدلاً من ذلك : " كيف لى أن أهرب من هذا المكان المرعب ؟ " ، وقد تلقى نفس الإجابة مرات عديدة . " لا تكن أحمق لا يوجد مهرب هنا ! فلن تجنى من توجيه هذه الأسئلة إلا تعذيب نفسك " . ولكنه لم يتقبل هذه الإجابة . واستمر فى سؤال نفسه : " كيف أستطيع أن أفعل ذلك ؟ لابد من أن هناك طريقة . كيف أستطيع أن أخرج من هنا ؟ " .

وقد أتت إليه الإجابة ذات يوم . لقد شم " ليتش " رائحة كريهة لأجساد موتى على بعد أقدام قليلة من المكان الذى كان يعمل فيه : إنها للرجال والنساء والأطفال الذين تحللوا وتراكمت جثثهم العارية فى مؤخرة الشاحنة . وبدلاً من التركيز على سؤال : كيف يسمح هؤلاء لأنفسهم بارتكاب هذه الجرائم الآثمة ؟ ، فقد سأل نفسه كيف أستطيع أن استخدم هذا الأمر فى الهرب ؟

وعندما غربت الشمس وذهب العمال إلى المبنى السكنى ، خلع " ليتش " ملابسه ونزل عارياً فى كومة الجثث فى الوقت الذى لم يره فيه أحد !

وقد تظاهر بأنه ميت ، وانتظر وكانت رائحة الموتى تنبعث من حوله ، وكان ثقل الجثث تضغط عليه . وفجأة سمع محرك الشاحنة وهو يبدأ فى العمل . وبعد رحلة قصيرة ، قلبت تلال الجثث فى مقبرة مفتوحة . وانتظر حتى تأكد من عدم وجود أى شخص قريب منه ، وبعد ذلك جرى ـ عارياً ـ لمسافة خمسة وعشرين ميلاً نحو الطريق إلى الحرية .

ما الذى صنع هذا الاختلاف بين قدر " ستانسلافيسكى ليتش " وقدر الملايين الكثيرة التى ماتت فى هذا المعتقل ؟ من الواضح أن هناك عوامل عديدة ، ولكن كان هناك اختلاف واحد وهو أنه سأل سؤالاً مختلفاً . وقد سأل هذا السؤال مرات عديدة ، متوقعاً ، أن يحصل على إجابة لسؤاله .

إنه سؤال جيد !

طوال اليوم ونحن نسأل أنفسنا أسئلة عديدة . وأسئلتنا هذه تتحكم فى درجة تركيزنا ، وأسلوب تفكيرنا والكيفية التى نشعر بها .

توجيه السؤال الصحيح كان واحداً من أكبر الوسائل التى حولت حياتى إلى نجاح . وتوقفت عن سؤال : " لماذا الحياة غير عادلة ؟ " و " لماذا لا تجدى خططى أبداً ؟ " **وبدلاً من ذلك ، بدأت أسال أسئلة يمكن أن تعطينى إجابات مفيدة .**

" اسأل تجب ، واسع تنل ، واطرق الأبواب وسوف تفتح أمامك "

ـ قول مأثور

أولاً ، لقد وضعت بعض الأسئلة لحل المشكلات وهذه الأسئلة تساعدنى على البحث عن الحلول وإيجادها حينما تطرأ أية مشكلة .

الأسئلة الخاصة بحل المشكلات

١. ما هو الشيء الجيد بشأن هذه المشكلة ؟
٢. ما هو الشيء الذى يحتاج منى إلى بذل المزيد من الجهد ؟
٣. ما الذى أنوى عمله لأجعل حياتى تبدو كيفما أريد ؟
٤. ما الذى أنوى ألا أفعله ثانية لأجعلها تبدو كيفما أريد ؟
٥. كيف يمكننى أن أستمتع بهذا الأمر وأنا أفعل ما يلزمنى فعله لأجعلها تبدو كيفما أريد ؟

أسئلة تحفيزية للصباح

١. ما الذى أسعد به فى حياتى الآن ؟ وكيف أحصل عليه ؟ وما هو تأثير ذلك علىّ ؟
٢. ما الذى يجعلنى بالحماس الآن فى حياتى ؟ وكيف أجده وما تأثيره علىّ ؟
٣. ما الذى أفخر به فى حياتى الآن ؟ وكيف أحقق الأشياء التى أفخر بها ؟ وما هو تأثير ذلك على نفسى ؟
٤. ما الذى أمتن له فى حياتى الآن ؟ وماذا عن هذا الذى يجعلنى ممتناً ؟ وكيف له أن يجعلنى أشعر بهذا الشعور ؟
٥. ما أكثر شيء أستمتع به فى حياتى الآن ؟ وكيف أجده ؟ وكيف له أن يجعلنى أشعر بهذا الشعور ؟
٦. ما الذى ألتزم به فى حياتى الآن ؟ وما هى الأشياء التى تدفعنى إلى هذا الالتزام ؟ وكيف ستكون لذلك آثار إيجابية على ؟
٧. مَنْ أُحبُّ ؟ ومَنْ يُحبنى ؟ وما الصفات التى تجعل منى شخصاً محبوباً ؟ وما مشاعرى عند تحقيق هذا الأمر ؟

إذا كان لديك أية صعوبة فى الإجابة عن هذه الأسئلة ، استخدم كلمة " يمكن " مثال : " ما الذى يمكننى أن أسعد به أكثر من أى شيء آخر فى حياتى الآن " ؟

وكذلك فإننى أوجه إلى نفسى مجموعة محددة من الأسئلة فى الصباح عندما أستيقظ ، ومجموعة أخرى من الأسئلة ليلاً قبل أن أخلد إلى النوم . فذلك يجعلنى أشعر شعوراً طيباً طوال اليوم ، وكذلك أنهى ايامى وروحى المعنوية مرتفعة .

أسئلة تحفيزية للمساء

١. ماذا أعطيت اليوم ؟ وماذا فعلت لكى أكون شخصاً معطاء اليوم ؟
٢. ماذا تعلمت اليوم ؟
٣. وكيف أضاف هذا اليوم إلى حياتى ؟ وكيف لى أن أستثمر يومى هذا لصالح مستقبلى ؟

لقد كانت هذه الأسئلة بالنسبة لى بمثابة قارب النجاة لحياتى . فستساعدك على تغيير تركيزك ـ وعلى تغيير حياتك إلى الأفضل .

هبة الأسئلة العظيمة

بمجرد أن تتعلم كيفية طرح الأسئلة التى تمنحك القوة ، فإنك لن تساعد نفسك وحسب ، بل ستساعد الآخرين أيضاً . لقد قابلت ذات مرة في مدينة " نيويورك " صديقاً وشريك عمل لى على الغداء . وكان محامياً بارزاً ، وكنت معجباً به لنجاحه فى العمل والخبرة التى اكتسبها منذ أن كان شاباً صغيراً . ولكنه كان يعانى فى هذا اليوم مما كان يعتقد أنها فاجعة مدمرة ـ حيث انفصل عنه شريكه فى العمل ،

وتركه يتكبد نفقات عالية جداً ، وبدون أى توجيه لكيفية تعديل الأمور .

تذكر أن تركيزه كان يحدد هذا المعنى . وفى أى موقف ، يمكنك أن تركز على ما سيجعلك تشعر بكل ما هو إيجابى ، أو ما يجعلك تشعر بكل ما هو سلبى - **ومهما كان الشيء الذى تبحث عنه ستجده** وكانت المشكلة تكمن فى أنه كان يسأل نفسه الأسئلة الخاطئة : كيف استطاع شريكى أن يتخلى عنى بهذا الشكل ؟ " ألا يهتم ؟ ألا يدرك أن هذا يدمر حياتى " ؟



كانت الأسئلة بمثابة طوق النجاة لحياتى

" ألا يدرك أننى لا يمكننى الاستغناء عنه ؟ كيف سأشرح لعملائى أننى لا يمكننى أن أبقى فى سوق العمل أكثر من ذلك " ؟ وكل هذه الأسئلة تفترض فعلاً أن حياته قد دُمرت .

وكانت هناك طرق عديدة بإمكانى أن أساعد بها صديقى ، لكننى قررت أن أسأله فقط بعضاً من الأسئلة . ولذا فقد بدأت أوجه له أسئلة الصباح ، وبعد ذلك الأسئلة الخاصة بحل المشكلات .

وقد سألته أولاً : " ما الذى تسعد به ؟ " وأنا أعرف أن هذا قد يبدو سخيفاً وينم عن تفاؤل أكثر من اللازم ، ولكن فعلاً ما الذى تسعد به ؟ " وكانت إجابته الأولى " لا شىء " .

ولذا فقلت : " ما الذى يمكنك أن تسعد به **الآن إذا أردت ذلك** ؟ " وفكر للحظات قلائل ، ثم قال : " أنا فعلاً سعيد بزوجتى ؛ لأنها فعلاً زوجة صالحة ، وعلاقتنا حميمة جداً " . وقد سألته بعد ذلك : " كيف يؤثر ذلك فى شعورك عندما تفكر فى مدى قربك منها ؟ فقال : " إنى أعتبرها واحدة من أعظم الهبات فى حياتى " . فقلت : " إذن من المؤكد سيدة من نوع خاص ، أليس كذلك ؟ وأخذ كل تركيزه يتجه نحو مشاعره تجاهها ، وبدأ على الفور يشعر بالرضا " .

ربما تقول إننى كنت أحاول تشتيت انتباهه عما يضايقه ، ولكننى فعلاً كنت أساعده من أجل الوصول إلى حالة انفعالية أفضل ، فعند ذلك سوف يتمكن من التوصل إلى طرق أفضل للتعامل مع الأشياء .

ولذا فقد سألته عن شىء آخر يسعده . فبدأ بالحديث عن كيف ينبغى عليه أن يكون سعيداً لأنه قد ساعد كاتباً على إتمام صفقة أول كتاب له ، وكم كان الكاتب سعيداً بها ! فأخبرنى بأنه كان من المفترض أن يكون فخوراً ولكنه لم يفعل .

ولقد سألته قائلاً : " إذا شعرت بالفخر ، فكيف سيكون هذا الشعور ؟ " .

وعندما فكر فى مدى عظمة هذا الشعور ، بدأت حالته الانفعالية تتغير . ولقد سألته بعد ذلك " ما الذى تفخر به أيضاً ؟ " . فقال : " أنا جد فخور بأطفالى . فهم يهتمون بالناس حقاً كما أنهم يعتنون بأنفسهم . فأنا فخور بما حققوه من نجاح كرجال ونساءٍ لأنهم أولادى . فهم جزء من نجاحاتى " .

ثم سألته : " وما هو شعورك عندما عرفت أن لكل تلك الأشياء هذا التأثير فى حياتك ؟ " وعاد هذا الرجل ـ الذى اعتقد فى وقت سابق أن حياته قد انتهت ـ إلى الحياة من جديد .

وبعد ذلك سألته عما كان يشعر نحوه بالامتنان . فقال إنه كان حقاً ممتناً أنه قد اجتاز العديد من الأوقات العصيبة حينما كان محامياً شاباً ومكافحاً ، وأنه قد أسس نجاحه المهنى من الصفر ، وأنه عاش " الحلم الأمريكى " . وسألته بعد ذلك : " ما الذى تشعر تجاهه بالحماس ؟ " ، فقال : " **أشعر فعلاً بالحماس فى أن لدى فرصة الآن لكى اصنع تغييراً** " .

كانت هذه هى أول مرة فكر فيها بهذا الأسلوب ، وقد فعل هذا لأنه غير من حالته بشكل كبير . وسألته بدورى : " من تحب ؟ ومن يحبونك ؟ " فبدأ يتحدث عن أسرته وإلى أى مدى علاقتهم حميمة .

وبعد ذلك سألته سؤالاً صعباً حقاً : " ما الجانب الإيجابى فى انفصال شريكك عنك ؟ " ، فقال : " أنت تعرف أن أفضل ما فى ذلك قد يكون أننى أكره أن آتى إلى المدينة كل يوم ، وأحب أن أكون فى منزلى فى " كونيكتكت " ، **وكذلك أننى سوف أضطر إلى النظر إلى كل شيء من منظور جديد** " . وهذا ما جعله يفكر فى جميع الاحتمالات ، وقد قرر أن ينشئ مكتباً جديداً فى " كونيكتكت " على بعد خمس دقائق فقط من منزله ، وسوف يشجع ابنه على العمل

معــه ، وسيشــترك فــى خدمــة اتصــال للــرد علــى مكالماتــه فــى " منهاتن " . وقد وصل الحماس به إلى أشـده عنـدما ، قـرر البحـث عن مكتب جديد فى الحال .

وفى دقائق معدودة حققت قوة الأسئلة سحرها . هل كانت مـوارده متاحة أمامه دائماً ؟ بالطبع نعم ، ولكن الأسئلة التى كانٍ يسـأل بهـا نفسه جعلته يشعر باليأس ، وجعلته يرى فى نفسه رجلاً عجوزاً فقـد كل ما بناه . وفى الحقيقة ، فقد أعطته الحياة هبـة عظيمـة ، ولكنـه لم يستطع أن يرى الحقيقة حتى بدأ توجيه أسئلة مُجدية .

فحالتك النفسية هى أداة أخرى لتغيير الحياة . مـا هـذا ؟ دعنـى أخبرك عن هذا الأمر ...

الدرس السابع

مرحباً .... بأعظم حالاتك

معظمنا يدرك أن الطريقة التى نشعر بها وجدانياً تؤثر فى الطريقة التى نشعر بها بدنياً . ولكن القليل منا من يدرك كيف أن العكس أيضاً صحيح بشكل كبير : فعندما نتحرك بدنيا . فنحن نتحرك وجدانياً أيضاً ، فلا يمكن فصل الأمرين .

ينبغى لنا أن ندرك جميعاً أن انفعالاتنا هى نتاج لحركتنا . فالطريقة التى نتحرك بها تغير الطريقة التى نفكر بها ، أو نحس بها . أو نتصرف بواسطتها . فالحركة تؤثر فى الكيمياء الخاصة بأجسادنا ، وذلك يتضمن كلاً من النشاطات البدنية الآخرى (مثل : الجرى ، أو التصفيق ، أو القفز) إلى أصغر الحركات التى تقوم بها عضلات الوجه .

كيف ينظر إليك الشخص الذى يعانى من الاكتئاب ؟ على سبيل المثال : إذا كنت مكتئباً ، كيف يبدو جسدك حين تشعر بالاكتئاب ؟ ألا يبدو جسدك فى صورة معينة ؟ ما الذى يحدث لكتفيك ، أتراهما متهدلان إلى الأمام أم مشدودان إلى ظهرك ؟ والإجابة واضحة ، أليس كذلك ؟ أين رأسك ..... مُنحن لأسفل ؟ وأين تنظر عيناك ، فى الأرض أيضاً ؟ هل تأخذ أنفاسك بعمق أم لا ؟ فلكى تكون مكتئباً فإن هذا يتطلب جهداً . فأنت تعرف كيف تبدو حينما تكون مكتئباً ، لأنك قد مررت بهذا الشعور فى الماضى ، أليس كذلك ؟ لقد مررنا جميعاً بهذه التجربة . حتى " تشارلى براون "

وهنا يوجد أمر طريف . مع أن العديد من الباحثين قد درسوا كيف أن الجسد من الممكن أن يتأثر بالعواطف ، إلا أنه حديثاً فقط

أصبحوا مهتمين بكيفية تأثر الجسد بالانفعالات . وتوصلت إحدى هذه الدراسات إلى أنه ليس من المهم أن نعرف أننا نبتسم حينما نشعر شعوراً طيباً . ونضحك عندما تكون معنوياتنا مرتفعة ، مثلما هو مهم أن نعرف أن الابتسام والضحك يحرضان الجسم على الاستجابة لبعض العمليات البيولوجية التى تجعلنا فى حقيقة الأمر نشعر شعوراً طيباً . فإن ذلك يزيد تدفق الدم إلى المخ مما يزيد من نسبة الأكسجين فى الجسم ، ويزيد من مستوى استجابة الجسم لرسائل المخ أو الناقلات العصبية . كما أن نفس الشيء يحدث مع تغيير تعبيرات الجسد . فيمكنك أن تجرب تغيير ملامح وجهك لتعبر عن حالات انفعالية مختلفة مثل الخوف ، أو الغضب ، أو الاشمئزاز ، أو الدهشة ، وهذا ما ستشعر به .



منذ سنوات مضت ، كانت واحدة من أهم الطرق التى غيرت بها حياتى هى تغيير الطريقة التى كنت أتحرك بها ، وطريقة إيماءاتى ، وطريقة كلامى . وقد اعتقدت فى البداية أن هذا نوع من السخف ويشبه " التظاهر " ولكن وجدت أنه عن طريق تحريك جسدى بطرق جديدة ، قد أرسلت بالفعل رسالة عبر جهازى العصبى إلى مخى بشأن ما أتوقعه من نفسي . لقد بدأ ذلك فى تغيير مشاعرى وأفكارى . وبدأت أفكر تفكيراً ديناميكياً ، واتخذ إجراءات تقدمية وإيجابية تتسم بالقوة . ولكن كان السر فى ذلك أننى كنت أفعل هذه الأشياء بطريقة واعية ومدروسة حتى أصبحت تلك الحركات غير المألوفة حركات طبيعية بالنسبة لى . وفى النهاية لم أضطر إلى التفكير فيها مرة أخرى . فلم أكن أمثل . لقد أصبحت بكل بساطة عادات إيجابية قوية فى عقلى وجهازى العصبى .

فكانت حركاتى بكل بساطة نسخة لما كنت أشاهده من تصرفات لأشخاص واثقين من أنفسهم ؛ وكل ما كنت أفعله هو تقليدهم بنفس الشدة والقوة . وهذا ما أعطانى نظرة كاملة جديدة للحياة ، وجعلنى أيضاً أتصف بمزيد من القدرة على الإقناع . فقد كان لدى المقدرة على أن أبدأ التأثير بإيجابية ليس على نفسى فحسب ، بل أيضاً على أصدقائى وزملائى في العمل .

قد يبدو هذا أمراً بسيطاً بالنسبة لك ـ

غيِّر الطريقة التى تتحرك بها ، وسوف تتغير بذلك حياتك ، ولكن هذا ما يتطلب منك قدراً كبيراً من الدقة . فكلما كان تغير حركاتك كبيراً ، زاد التغير فى انفعالاتك وتصرفاتك كل يوم . ولدى هنا اقتراح فى المرة القادمة التى تبدأ الشعور فيها بالإحباط ، اقفز إلى أعلى لمدة ثانية ، وهز جسدك ، وخذ نفساً عميقاً ، وارسم على وجهك تكشيره سخيفة بدون مبرر معقول . واسأل نفسك : " ما الشيء الجيد فى هذا الأمر ؟ وما الجنون فيه ؟ وما الشيء المضحك

فيما أفعل ؟ هل ستزعجنى هذه المشكلة ولو حتى عشر سنوات من الآن ؟ " إن تغيير كل من حالتك النفسية وتركيزك سوف يجعلانك فى حالة ذهنية أفضل كثيراً . وبهذا المنظور الجديد يمكنك التعامل مع أى شىء يقلقك بطريقة أكثر فاعلية .

هل يمكنك أن تفكر فى شخص يتحرك بطريقة تروق لك ؟ هل هناك من الأصدقاء ، أو أفراد الأسرة ، أو المدرسة ، أو الممثلين ، أو الراقصين أو المتحدثين أو أى قدوة قوية يحتذى بها يمكنك تقليدهم ؟ فتخيل هذا الشخص . حتى وإن لم تكن متأكداً من طريقة تحركه أو كلامه ، ألا يمكنك أن تتوصل إلى فكرة جيدة ؟

فلنفترض أنك نجم خط الوسط فى لعبة كرة القدم ، وأنك قد فعلت لتوك لمسة سحرية فأحرزت هدفاً فى كأس " السوبر " . فكيف ستمشى ؟ هل سيكون رأسك منخفضا وكتفاك لأعلى ؟ كلا بالطبع ! فسوف تمشى متبختراً ! وسيقول جسدك كله " أنا الأعظم " هل هذا سيغير ما تشعر به وما تفعله ؟ أعتقد أنه لا شك فى ذلك !

وستجد أنه عن طريق التحرك بنفس الطريقة التى يفعلها شخص ما ، ستبدأ فى الإحساس بنفس الشعور إلى حد كبير . والآن وقبل أن تنتقل إلى الفصل القادم ، جرِّب هذا الأمر . قف ، وفى أثناء قراءتك لهذه الصفحة ، فكِّر فى هدف أو رغبة لديك ، أو شيء تريد أن يحدث فى حياتك ، وأنت تفكر فيه ابدأ فى تمنى حدوثه . وقف بالطريقة التى تقف بها عندما تتمنى حدوث شىء ، عندما لا تكون متأكداً أن الأمور ستنجح . **فأنت تأمل أن ينجح هذا الأمر ، وألا يخيب أملك فيه** ، كيف تتنفس عندما لا تكون متأكداً ، عندما تكون فقط تتمنى حدوث شىء ؟ كيف يبدو وجهك عندما يحدوك الأمل ؟ وكيف يكون وضع كتفيك ؟ أين يكون الثقل فى جسدك ؟ ماذا تتخيل عندما تأمل بأنك تستطيع تحقيق هدف ما ؟ هل تستطيع

تخيل حدوثه أم لا ؟ جرِّب هذا الآن . لا تقرأ هذه الكلمات على أنها مجرد كلمات .

والآن تخيل أنك قلق . وابدأ القلق بشكل متعمد بشأن هدفك ، فقط لمدة دقائق قلائل لترى ما تضطر إلى فعله بجسدك . ماذا تفعل بيديك لكى تقلق ؟ ماذا يحدث لكتفيك ؟ هل تشعر بالتوتر فى أى جزء من جسدك ؟ هل تشعر بضيق فى نفسك أم فى تنفسك ببطء ؟ ماذا يحدث لعضلات وجهك ؟ كيف يبدو صوتك حينما تكون قلقاً ؟ ماذا تتخيل ؟ هل ترى فقط أن عملك سوف يفشل ؟ هل ترى تصوراً لأسوأ حالة يمكن أن تحدث لك فى عقلك ؟ مرة ثانية ، ضع نفسك فعلاً فى هذه الحالة الآن ، ولاحظ ما تفعله بجسدك لكى تشعر بالقلق .

والآن اخرج من هذه الحالة وابدأ الشعور باليقين . فكِّر فى هدفك وتنفس الآن ، وقف بالطريقة التى كنت ستختارها إذا كنت حتماً متيقناً من قدرتك على تحقيق هدفك . كيف كنت ستقف إن لم يكن لديك تساؤلات تدور فى عقلك وما إلى ذلك ؟ كيف سيكون وضعك ؟ ضع نفسك فى هذا الوضع الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات . كيف تتنفس أى نوع من النظرات سترسمها على وجهك ؟ ماذا تفعل بيدك حينما تكون حتماً متيقناً بأنك سوف تحقق ما تريد ؟

كيف يبدو وضعك الآن ؟ مختلف تماماً عما كان عليه فى أثناء حالتى التمنى والقلق ، أليس كذلك ؟ أين يوجد الثقل فى جسدك ؟ هل هو متوازن ؟ إذا كنت متيقناً حقاً ، فمن المحتمل أنك ستشعر بأنك تقف على أرض صلبه وفى وضع متزن تماماً . ماذا تتخيل ؟ أنا متأكد من أن هذا الأسلوب سوف ينجح معك .

كيف يمكنك أن تشعر بهذه الطريقة كل يوم ؟ حاول أن تكتشف الأشخاص الناجحين وقم بمحاكاة حركاتهم التى تبين ثقتهم بأنفسهم : إيماءاتهم ، تنفسهم ، مشيتهم . ولكن من الأفضل أن

تحتذى بالحركات البدنية التى تستخدمها أنت نفسك حينما تكون فى حالة عقلية وانفعالية جيدة . فستجد أن هذه ليست مجرد لعبة ولكنها طريقة للوصول إلى الذكاء الخارق المتأصل فى كل خلية فى مخك وجسدك . فعليك أن تبذر نفس بذور الحركة والنفس ، وستجنى ثماراً مماثلة .

وطالما أنك تقابل نماذج حسنة للثقة والنجاح ، والسعادة ، فعليك أن تلاحظ ليس فقط حالتهم النفسية وإنما ابدأ فى الاستماع إليهم . استمع إلى طريقة استخدامهم للغة ، وستتعلم تطوير ...

الدرس الثامن

الثروة اللغوية للنجاح

منذ عدة سنوات ، كان عندى اجتماع عمل فتح ذهنى على أشياء أخرى لم أكن أعلمها ، وقد تعلمت من خلاله القوة العظمى للكلمات . فقد كنت مع رجلين أعرفهما منذ زمن طويل ، وقد اكتشفنا أن هناك شريكا فى العمل كان يحاول استغلالنا . وقد انزعجت لهذا الموقف . ويمكنك القول بأنى كنت فى شدة الغضب .

وكان أحد الشركاء غاضباً جداً ، لقد تحول وجهه إلى الحمرة . وقال " إننى غاضب ! " وقد سألته عن سبب شعوره بالغضب إلى هذا الحد فقال : " لأنك إذا كنت غاضباً حقاً ، فأنت حقاً تصير قوياً ويمكنك تحويل أى شىء إلى صالحك ! " .

ولكن جلس الشريك الآخر . وقال إنه كان " مغتاظاً بعض الشىء " ؟ لماذا تشع بالغيظ بدلاً من الغضب ؟ كان هذا هو سؤالى له .

فقال : " حسناً إذا . أصبحت غاضباً ، ستفقد السيطرة . وسيفوز الآخر " .

" مغتاظ " أعتقد أن هذه هى أسوأ كلمة سمعتها . كيف يستطيع هذا الشاب الناجح أن يحقق نجاحه مستخدماً مثل هذه الكلمة وهو لايزال محتفظاً بوجه تبدو عليه الصرامة ؟

وكانت إجابته أنه لم يهتز لذلك . فكان تقريباً يبدو مستمتعاً بالتحدث عن الأشياء التى من شأنها أن تصيبنى بالجنون . وكان لكلمته تأثير قوى على نفسه ـ وعلىّ . فقد جعلنى أشعر بالضيق من مجرد قوله كلمة " مغتاظ " .

ولذا قررت أن أجرب هذا الأمر . وقد ذهبت فى رحلة عمل ، وذهبت إلى الفندق ، فلم أجد غرفة لى . فقلت : " معذرة ، ولكن كلما وقفت هنا ، شعرت بأننى مغتاظ " ، فنظر إلى الموظف ، ولم يعرف كيف يتصرف ، وابتسم رغم أنفه . واضطررت أن ابتسم رداً على ابتسامته .

وخلال الأسابيع القليلة التالية لذلك ، استخدمت هذه الكلمة مرات ومرات . وفى كل مرة ، اعتقدت أنها كانت سيئة جداً لدرجة أنها كسرت حالة الغضب والإحباط لدى ، وخففت على الفور من حدة انفعالاتى .

لقد كانت مجرد كلمة واحدة . ولكن الطريقة التى نتحدث بها إلى أنفسنا ـ الكلمات التى نستخدمها ـ تتحكم فى الطريقة التى نفكر بها ، وهذه بدورها تتحكم فى الطريقة التى نشعر بها ونتصرف بواسطتها .

ما نوع الشعور الذى سينتابك ، إذا قلت إنك " غضبان " ، و" متجهم " و " مُدَمر " ؟ ما نوع الأسئلة التى ستوجهها إلى نفسك ؟ ما الذى ستركز عليه ؟ ألن يرتفع ضغط دمك ؟

ولكن بدلاً من الغضب افترض أنك " مغتاظ " ؟

وبدلاً من أنك " يائس " أنك تعانى من ضغوط عمل ؟ وبدلاً من أنك " ضجراً " ، فأنت " مبتهج " ؟ وبدلاً من أنك فى " ثورة غضبه " فأنت " متحمس " ؟ وبدلاً من أنك " مرفوض " فإنك " تُفهم بشكل خاطئ " ، وبدلاً من أنك مُدَمر أنك " متضايق " قليلاً ؟ هل تعتقد بأنك ستبدأ فى الشعور بشىء مختلف ؟ من الأفضل أن تؤمن بهذا !

قد تبدو هذه الأداة فى منتهى البساطة . وقد لا يكون من السهل تغيير كيفية شعورنا عن طرق تغيير اللغة ! لكن الحقيقة هى أن الكلمات لديها بالفعل القوة على تغيير كيفية شعورنا . وهذا هو السبب وراء تأثرنا حينما نسمع ، ولو حتى بعد عقود من الزمن ،

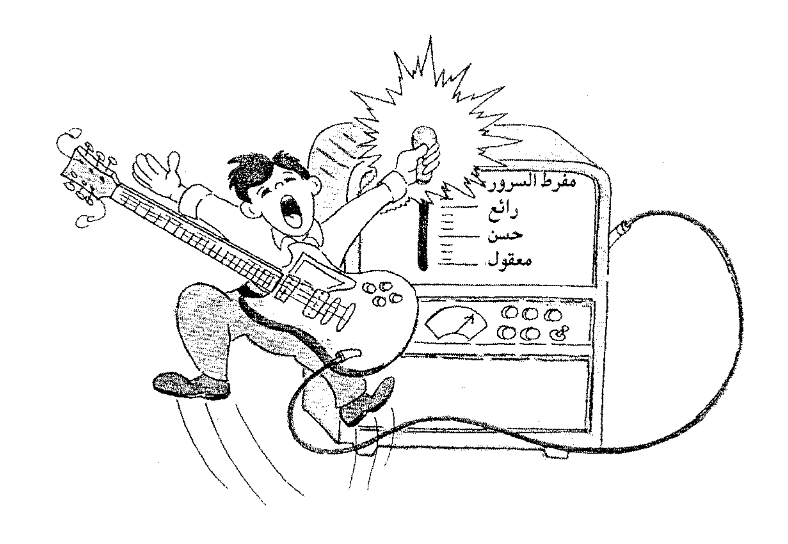
كلمات " مارتين لوثر كينج " وهو يتحدث عن حلمه ، أو " جون كينيدى " وهو يتحدث عما يستطيع أن يفعله فرد واحد لبلد بأكمله . فالكلمات تغير طريقة إحساسنا ، ومعظمنا ليس لديه وعى بالكلمات التى يستخدمها حينما يتواصل مع الآخرين ـ ومع أنفسنا ، وبالطبع فهم لا يدركون كيف أن الكلمات تؤثر فى طريقة تفكيرنا وشعورنا لحظة بلحظة . فإذا قيل لك ـ على سبيل المثال ـ أنك **مخطئ بشأن شيء ما** ، فقد يتولد لديك رد فعل واحد . أما إذا قيل لك إنك **خطاء** ، فقد يكون رد فعلك أكثر حدة . أما إذا قيل لك أنك **تكذب** ـ على الرغم من أن هذه نفس الجملة أصلاً . فيما عدا تغيير كلمة واحدة ، فمن الممكن أن تتغير طريقة تفكيرك وشعورك فى لحظة واحدة ، أليس كذلك ؟

الشعور بالرضا

كما أن هذا الأمر يفيد فى الاتجاه الآخر أيضاً . فيمكنك أن ترفع من مستوى شعورك بالسعادة بكل بساطة عن طريق تغيير الطريقة التى تصف بها مشاعرك .

أشعر بأنك مبتهج بدلاً من قول كلمة " لا بأس " . وقل إنك " مفتون " بشيء ، بدلاً من " مهتم " ، واشعر بأنك " ممتاز " بدلاً من " على ما يرام " . وبدلاً من أن تشعر بأنك " عادى " اشعر بأنك " خارق للعادة " ! فأنت لست فقط " عاقد العزم على التغيير " وإنما أنت " شخص ذو قدرات جبارة " !

ولذا فاستعد لنوع جديد من اختبار حصيلتك اللغوية . وابحث عن بعض الكلمات التى تستخدمها لوصف حياتك والتى تجعلك تشعر بالضعف . وبعد ذلك فكِّر فى بعض الكلمات الجديدة التى يمكنك استخدامها بدلاً منها .



يمكنك رفع مستوى شعورك بالسعادة بكل بساطة عن طريق تغيير وصفك لها .

كلمات قديمة تسلبك القوة	كلمات جديدة تمنحك القوة
غبى	مستكشف

أنا متأكد من أن لديك بعض الكلمات العظيمة ! وقد أضفت هنا قائمة لبعض الكلمات التى سمعتها على مر السنين فقط ، لكن أعطيك بعض الأفكار :

المشاعر السلبية والتعبيرات	تتحول إلى
غضبان	غير سعيد
مكتئب	هادئ قبل اتخاذ إجراء
يائس	متباطئ
محرج	واع
قذر	ذو رائحة غير مستحبة
فاشل	قد تعلم شيئاً
تائه	يبحث عن شىء
مزعج	مختلف

والآن عليك أن تتوصل إلى بعض الكلمات التى تصقل بها خبراتك حوّل كلمات " لا بأس " لديك إلى معان حقيقية :

كلمات قديمة ومملة	كلمات جديدة تمنحك القوة
شيق	مدهش

وإليك بعض الأمثلة :

الكلمة الإيجابية أو التعبير الإيجابى	تتحول إلى
يقظ	مفعم بالنشاط
شيق	مدهش
جيد جداً	مذهل
محظوظ	محظوظ جداً
جيد	لا يوجد أفضل من ذلك
لا بأس	ممتاز
سريع	أسرع من الصوت
ذكى	عبقرى
حسن المذاق	شهى جداً

فابدأ مستخدماً خياراتك الجديدة الآن . وتأكد من أنك تستمتع وليس فقط تقتل وقتك . إذا كان لديك مشكلة فى هذا الأمر . فقد تحتاج إلى أن تجيب عن السؤال ...

الدرس التاسع

هل هناك حاجز يمنعك من التقدم ؟ اكسر هذا الحاجز وتقدم مستخدما المجاز !

" أكاد أنفجر بأقصى ما لدى . "

" لا يمكنني كسر الحاجز . "

" يكاد رأسي يتحطم . "

" أنا في مفترق الطرق . "

" لقد بدأت . "

" إنني أطير في الهواء . "

" إنني أغرق . "

" إنني سعيد كطائر القبرة . "

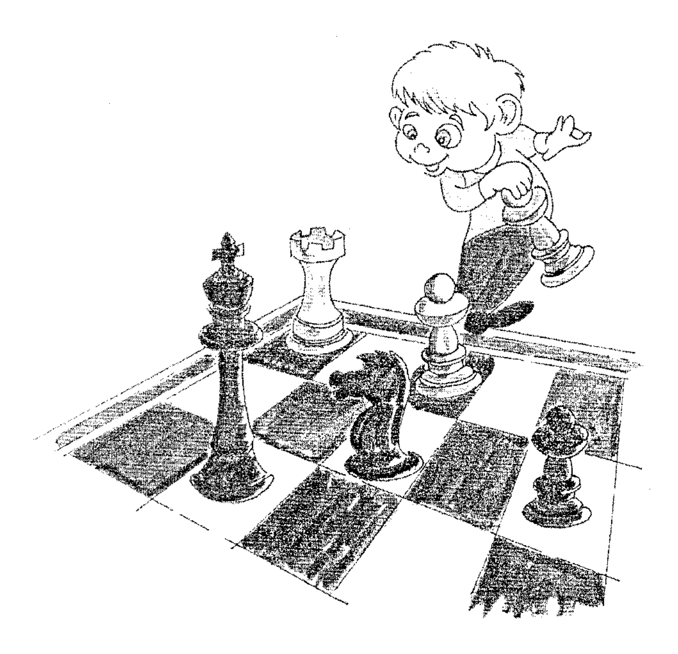
" إنني أحمل على أكتافي العالم كله . "

" لقد وصلت إلى طريق مسدود . "

" الحياة مليئة بالسعادة . "

ما الذى تملكه كل هذه الجمل في الغالب ؟ إنها عبارات مجازية . ما هو المجاز ؟ عندما نصف شيئاً ما على أنه مثل شيء آخر ، فإنك تخلق تعبيراً مجازياً . فالمجاز مثل الرموز : طريقة سريعة لقول الكثير . يستخدم الناس التعبير المجازى طوال الوقت ليصفوا مشاعرهم تجاه الأشياء المختلفة .

" الحياة معركة " ، و " الحياة شاطئ للمتعة " هما تعبيران مجازيان وطريقتان مختلفتان للنظر إلى الدنيا . فما الذى تعنيه كلمة " الحياة معركة " فإذا وصفت الحياة بهذه الطريقة ، فستعتقد أن الناس دائماً ما يتشاجرون معاً .



" الحياة لعبة "

أما إذا قلت أن " الحياة شاطيء للمتعة " فقد يتبادر إلى ذهنك أن الناس بإمكانهم أن يمرحوا ويستمتعوا معاً !

المجاز الذى يصنع اختلافاً

يوجدٍ نظام من المعتقدات خلف كل مجاز . **عندما تختار مجازا لوصف حياتك أو موقفك ، فإنك تختار المعتقدات التى تدعمها أيضاً** . وهذا هو السبب فى رغبتك فى أن تكون حريصاً بشأن طريقة وصف الحياة ـ لنفسك أو لأى شخص آخر .

هناك شخصان قد أعجبت جداً بعباراتهما المجازية هما الممثل " مارتين شين " . وزوجته " جانيت " . تعبيرهما المجازى عن الإنسان هى " أسرة واحدة عملاقة " . ونتيجة لذلك فهم يشعرون باهتمام وودٍ عميق تجاه الجميع حتى الغرباء .

إننى أتذكر حينما كان يشاركنى " مارتين " القصة المثيرة لكيفية تغيير حياته منذ سنوات ، حينما كان يعد فيلم : " Apocalypse Now " . فقبل هذا الوقت كان يرى الحياة على أنها شىء يستحق أن نخشاه . أما الآن فهو يراها عبارة عن " تحدٍ مثير " . لماذا ؟ لأن تعبيره المجازى الجديدة هو " الحياة لغز " .

ما الذى غير استعارته ؟ الألم الشديد . لقد كانوا يقومون بتصوير فيلم من خلال جدول عمل مرهق فى أدغال الفلبين . وبعد ليلة مرهقة ، استيقظ فى صباح اليوم التالى ، وأدرك أنه كان يعانى من أزمة قلبية . لقد تخدرت بعض أجزاء جسده وأصابها الشلل . وسقط على الأرض ، وبقوة إرادته ـ ولا شىء آخر ـ استطاع أن يزحف إلى الباب ونجح فى طلب المساعدة .

وبمساعدة طاقم الفيلم والأطباء وحتى طيار مغامر انتقل " مارتين " ، بالطيران إلى مستشفى للعناية بالحالات الطارئة . وهرعت " جانيت " للوقوف بجانبه . وكان يزداد ضعفاً فى كل لحظة . ورفضت " جانيت " قبول الحزن فى هذه الحالة ـ لقد عرفت أن " مارتين " بحاجة إلى القوة ـ ولذا فقد ابتسمت فى وجهه

ابتسامة مشرقة وقالت : " إن هذا مجرد فيلم يا حبيبى ! إنه فقط مجرد فيلم " .

وقد أخبرنى " مارتين " أنه فى هذه اللحظة قد عرف أنه سيتجاوز هذه الأزمة . لم يستطع الضحك ، ولكن بدأ يبتسم ، ومع الابتسامة بدأ طريق الشفاء .

يا لها من استعارة عظيمة ! ففى الأفلام لا يموت الناس حقاً ، أليس كذلك ؟ ففى الفيلم يمكنك أن تقرر كيف يسير الفيلم بأسره .

فيمكنني أن أسمعك تقول : " إن هذا يبدو جيداً ، ولكن الآن أشعر فعلاً كما لو كنت محجوزاً وراء جدران عظيمة " . عظيم ! عليك فقط إيجاد البوابة ثم افتحها . " نعم " قد تقول : " لكننى أحمل أثقال العالم كله على كتفى " . إذن أنزل العالم عن كتفيك وتحرك !

كيف تصف حياتك ؟ هل هى اختبار ؟ أم صراع ؟ هل هى ساحة للرقص ؟ أم لعبة ؟ أم بستان زهور ؟

إذا كانت الحياة فرصة ، فماذا يعنى هذا ؟ سيكون لديك زوجة وحياة هنية وتوافق بينكما . وماذا لو كانت لعبة ؟ ستكون متعة ؟ ستكون فرصتك لتلعب مع الآخرين ؟ وقد تعنى أيضاً أن هناك قوانين لهذه اللعبة ـ وفائزين . وماذا لو كانت الحياة بستان زهور ؟ فكِّر فى الألوان الرائعة ، والعبير الفتان ، والجمال الطبيعى : هل يمكنك أن تستمتع بالحياة بصورة أكبر فى مثل هذا البستان ؟

ما الذى تعتقد أنك تحتاج إلى عمله لكى تجعل حياتك كما تريدها أن تكون ؟ يجب عليك أولاً أن تصبح ...

الدرس العاشر

مستعداً .. لوضع .. الهدف !
كيف يمكن أن يبنى وضع الأهداف مستقبلك ؟

عندما يحقق الناس أهدافاً فائقة وتبدو مستحيلة فغالباً ما يقال عنهم أنهم محظوظون ، أو أنهم استطاعوا الوصول إلى المكان المناسب فى الوقت المناسب " أو أنهم ولدوا محظوظين " . ولكننى قد تقابلت وأجريت حواراً مع أعظم الذين حققوا أهدافاً فى العالم . وكان واحد من أعظم الأشياء التي تعلمتها منهم هو أن الإنجازات العظيمة تبدأ بهذه الخطوة الأولى : وهى وضع هدف .

فعلى سبيل المثال : عندما قابلت " مايكل جوردون " سألته ماذا فى اعتقاده الذى ميزه عن باقى اللاعبين ، وما الذى دفعه مرات ومرات إلى تحقيق انتصارات شخصية وانتصارات للفريق ؟ وما الذى جعله الأفضل ؟ هل كانت موهبة من الله ؟ أم كانت مهارة ؟ أم كانت استراتيجية خاصة وضعها ؟ وقد أخبرنى " مايكل " بقوله : إن العديد من الناس قد منحوا موهبة ، وبالتأكيد أنا واحد من أولئك الناس . ولكن ما جعلنى مميزاً فى حياتى كلها هو أننى لم أجد مَنْ لديه روح المنافسة مثلى . فأنا بالمركز الثانى فى أى شىء " .

وربما تتساءل ، كما تساءلتُ أنا من قبل ، عن مصدر هذه الروح التنافسية القوية . لقد حدثت إحدى نقاط التحول عندما كان " مايكل " فى مرحلة الدراسة الأولى ، بعد هزيمة مؤقتة دفعته نحو الكفاح من أجل هدف كبير . أنت بالطبع تعرف أن معظم الناس لا

يعرفون أن " مايكل جوردون " ـ أفضل لاعب فى " أمريكا " ، وأفضل لاعب فى الرابطة الوطنية لكرة السلة ، وأحد أعظم لاعبى السلة على مر الأزمان ، إنه " الأسطورة " الذى غير اللعبة للأبد ـ لم يمثل حتى منتخب فريق كرة السلة فى مدرسته .

وفى اليوم الذى فُصلَ فيه " مايكل " من قراصنة مدرسة " لانى العليا " ، ذهب إلى منزله وبكى طيلة يومه . وكان من السهل أن يستسلم بعد خيبة الأمل الكبيرة التى عاناها . ولكن بدلاً من ذلك فقد حول هذه التجربة المؤلمة إلى رغبة جامحة . فلقد وضع لنفسه مستوى أعلى وهدفاً أعظم . لقد اتخذ قراراً حقيقياً وقوياً ـ قراراً سيشكل مصيره ومصير الرياضة . لقد قرر أنه لن يصنع الفريق فحسب ، بل سيكون أفضل لاعب فى الساحة الرياضية .

ولكى يحقق هذا الهدف الطموح ، فقد فعل ما كان سيفعله أى رجل أو امرأة ناجحة : فقد وضع هدفاً واتخذ على الفور إجراء كبيراً . وفى أثناء الصيف قبل السنة الثالثة فى المدرسة ، سعى إلى طلب المساعدة من مدرب الفريق ، " كليفتون هيرينج " ، وفى الساعة السادسة من كل صباح كان المدرب يأخذ " مايكل " إلى الملعب ويضعه تحت تدريبات مكثفة . وتقريباً فى نفس الوقت ، قد نما لاعب الكرة الناشئ ستة أقدام وبوصتين . وفى الواقع ، كانت رغبة " مايكل " فى تحقيق هدفه كبيرة جداً لدرجة أنه اعتاد التعلق فى العارضة فى المدرسة محاولاً إطالة جسده لأنه اعتقد أن هذا سيساعده فى تشكيل الفريق . (هذا يوضح لك مدى سعيه لرفع قدراته) .

لقد تدرب " مايكل " كل يوم ، وعندما جاء الوقت المناسب تم اختياره فى منتخب المدرسة . وهنا أثبت " مايكل " نقطة أوضحها له المدرب بعد عشرة أعوام وهى :

" كلما زاد استعدادك ، **كنت أكبر حظاً** " . يخاف بعض الناس من وضع أهداف لهم لأنهم يعتقدون أنه سيخيب أملهم أو سيفشلون .

وما لا يعرفونه هو أن تحقيق الأهداف لا تبلغ حتى نصف أهمية وضعها ، ومن ثم اتخاذ إجراء تجاه تحقيقها . **إن السبب وراء وضع الأهداف هو أن نعطى لحياتنا نوعاً من التركيز ، وأن نتحرك بأنفسنا فى الاتجاه الذى نود الذهاب فيه** وفى النهاية سواء أحققت هدفك أم لا فإن ذلك لا يعادل النجاح الذى حققته فى تنمية شخصيتك فى أثناء سعيك .

قد لا يسبب اختيار هدف سوى تغيير طفيف فى حياتك فى البداية . إن ذلك يشبه إحدى تلك البواخر الضخمة فى البحر : فإذا غير القبطان المسار بدرجات قليلة فقط ، فلن تكون ملحوظة على الفور . ولكن بعد ساعات أو أيام عدة ، سيأتى هذا التغيير بالسفينة على وجهة مختلفة تماماً .

منذ عقد من الزمن اضطررت إلى إحداث كثير من التغيير فى اتجاهى ووضعت لنفسى أهدافاً كثيرة أيضاً ، وعندما عملت فى اتجاه هذه الأهداف (**اكتساب الثقة بالنفس ، اللياقة البدنية**) ، تعلمت شيئاً غاية فى الأهمية ؛ وهو أن نجاحى يتوقف على بذل قصارى جهدى فيما أفعله ـ ليس فقط مرة واحدة وإنما دائماً وباستمرار .

كل هؤلاء الناس الذين نجحوا قد كرسوا أنفسهم للعمل المستمر لتحقيق الأفضل . فلم يرضوا فقط بمجرد العمل بشكل جيد ، إنما أرادوا دائماً أن يتحسنوا ويفعلوا الأفضل . فإذا كرست نفسك لهذه الفلسفة من التحسن المستمر الذى لا ينتهى " أنا أستطيع " ، فإنك تستطيع حقاً أن تضمن الاستمرار فى النمو خلال حياتك فحسب ـ المصدر الحقيقى للسعادة ـ بل ستنجح أيضاً . بالمناسبة لا تعنى كلمة " أنا أستطيع " أنك تفعل كل شىء بإتقان ، كما لا تعنى أن كل شىء يتغير على الفور . فأعظم الناس الناجحين هم أولئك الذين يفهمون قوة " توزيع العمل " ، فهم الذين لا يأخذون فى أفواههم أكثر مما يستطيعون مضغه فى مرة واحدة . وبمعنى آخر فهم

يقسمون الهدف إلى قطع صغيرة يمكن تحقيقها إلى أهداف " فرعية أو صغرى " يمكن أن تؤدى بهم إلى النجاح النهائى الذى يريدونه . ولكنه ليس كافياً أن تضع فقط أهدافاً صغرى ؛ وإنما عليك أن تحتفل بتحقيق كل خطوة صغيرة . وهذا سوف يساعدك لكى تخرج من الحياة الصعبة . فسوف يساعدك وضع الكثير من هذه الأهداف الصغرى على بناء قوة دافعة وتطوير عادات سوف تحول أحلامك إلى حقيقة .

فغالباً ما نسمع جميعاً أن طريق الألف ميل يبدأ بخطوة . ولكن غالباً ما ننسى أن نُذكر أنفسنا بهذا الأمر عند تحديدنا لأهدافنا . متى كانت آخر مرة ربت فيها على ظهرك فقط لمجرد اتخاذك خطوة صغيرة فى الاتجاه الذى تريد أن تتجه فيه ؟ فمنذ سنوات مضت ، لم أنتظر حتى فقدت كل الثمانية والثلاثين رطلاً قبل أن أكافئ نفسى . ففى البداية ، مجرد دفع الطبق بعيداً بما عليه من طعام كان صفقة كبيرة وإنجازاً حقيقياً ! ولذا على سبيل المثال : إذا تحدثت إلى خمسة أفراد اليوم عن تغيير فى وظيفتك تفكر فى القيام بها وتجمع المعلومات التى ستساعدك على اتخاذ القرار ، إذن فهذه خمس خطوات للأمام . حتى وإن لم تفعل هذه الخطوات اليوم ، فأنت لا تزال تتحرك فى اتجاه جديد . ولا تنس أن ما فعلته فى الماضى لا يترتب عليه ما سوف تفعله فى المستقبل .

وكما تقول قصيدة معروفة جداً ، أنت سيد مصيرك ؛ وأنت قائد روحك ، فالأمر يتوقف عليك . فلا تنتظر حتى تضع أهدافك . ابدأ فى تحويل شاحنتك الآن إلى الأمام ، فعلى بعد مسافة قصيرة سوف يكون مستقبلك .



لكى تخرج من بين كل هذا الركام عليك
بوضع العديد من الأهداف

مستقبلك يستحق القتال من أجله

ما الذى يجعل بعض الناس يرغبون فى اتخاذ إجراء ، حتى عندما يشعرون بالإحباط أو الخوف ؛ لماذا يتغلب أفراد ما على عقبات كبيرة ؛ كيف يعودون لقوتهم مرات ومرات بعدما يتعرضون لما يسميه آخرون هزيمة ؟

إن لديهم مستقبلاً يستحق القتال من أجله ـ مستقبلاً يجبرهم على التحدى .

فإليك ـ على سبيل المثال ـ صديقى " دابليو ميتشل " ؛ لقد احترق ثلثا جسده فى حادث دراجة بخارية ـ وعندما كان طريح الفراش فى المستشفى قرر أن يكتشف طريقة يساعد بها من حوله ، مهما كانت هذه الطريقة . وحتى على الرغم من أن وجهه كان يصعب التعرف أصابه لكثرة ما أصابه من حروق .. فقد آمن بأن بإمكان ابتسامته إضاءة حياتهم . ولقد استطاعت ابتسامته بالفعل أن تضىء حياتهم . لقد آمن أن بإمكانه إسعاد الآخرين ؛ فقد استطاع أن يستمع إلى الناس ويهون عنهم مشكلات الحياة ؛ وقد نجح فى ذلك .

وبعد ذلك بسنوات قلائل ، كان فى حادث آخر ، ولكن هذه المرة كان حادث طائرة . وقد أصيب نصفه السفلى إثر هذا الحادث . هل استسلم لذلك ؟ كلا فبدلاً من ذلك قد لاحظ ممرضة جميلة فى المستشفى . وسأل نفسه : " كيف أستطيع أن أقنعها بالزواج منى ؟ " . وقد أخبره رفاقه بأنه أبله ! وربما يكون قد اتفق معهم على هذا الأمر فى قرارة نفسه . ولكنه لم يتوقف عن الحلم . فقد رأى " دابليو ميتشل " مستقبلاً عظيماً مع هذه الفتاة الجميلة . وقد استخدم فتنته ، وذكاءه ، وروحه المتحررة ، وشخصيته النشيطة ليجذب هذه الفتاة إليه ، وفى النهاية انتهى به الأمر زوجاً لهذه

الفتاة الجميلة ! فمعظم الناس فى مكانه لا يجرءون حتى على مجرد المحاولة . ولكنه وصل إلى النجوم - وغير حياته للأبد .

كيف صنع مستقبله القوى ؟ لقد وضع أهدافاً تفوق ما اعتقد حقاً أنه يمكنه تحقيقها . واتخذ قراراً أن يحقق هذه الأهداف بصرف النظر عن أى شىء آخر . وقد جعل هذا الأمر ممكناً عن طريق تقسيم هذه الأهداف إلى أجزاء صغيرة : حركات دقيقة جداً احتاج لتحقيقها يومياً قبل أن يتمكن من تحقيق خطوة أكثر ديناميكية فى حياته . فعندما تختار هدفاً ملهماً حقاً ، فأنت تحرر بداخلك طاقة معينة لتحقيق أكثر مما يتخيل الآخرون أنه شىء ممكن حدوثه . فأنت تمنح نفسك فرصة عظيمة لتنمو وتتطور .

" الفوز يبدأ بالبداية " .

" مقولة مجهولة المصدر "

فهناك أناس - يعرف جميعنا بعضهم - يبدو أنهم دائماً مفقودون فى ضباب الحيرة والارتباك . فهم يذهبون فى طريق ما ، وبعد ذلك يتجهون لطريق آخر . يجربون شيئاً ، ثم يتحولون إلى شىء آخر . فهم يسلكون ممراً ما ثم يتراجعون إلى الاتجاه المضاد . فمشكلتهم بسيطة : فهم لا يعرفون ما يريدون . فلا يمكنك الوصول إلى هدف ما إن لم تعرف ما هذا الهدف .

وما تحتاج إلى فعله الآن هو أن تحلم ، ولكن من الضرورى حتماً أن تفعل ذلك بطريقة تتسم بالتركيز التام . فإذا قرأت فقط هذا الكتاب ، فلن يسدى إليك أى معروف . فأنت بحاجة إلى أن تجلس وتضع أحلامك على الورق .

فأو إلى مكان مريح ، مكان تشعر فيه بالأمان والراحة . وقرر أن تقضى على الأقل نصف ساعة أو شيئاً من هذا القبيل ، تستكشف

فيهـا مـا تتوقـع أن تصبح فيـه ومـا تتوقـع أن تفعلـه وتقدمـه وتـراه وتصنعه . فقد تكون تلك هى النصف ساعة الأعظم قيمـة فـى حياتـك كلها ، فسوف تتعلم أن تضع أهـدافاً وتحـدد النتـائج . وسوف تقـوم بإعداد خريطة للطرق التى تريد أن تسافر فيهـا فـى حياتـك . سـوف تستكشف المكان الذى تريد الذهاب إليه وتوقعك للطريقة التى ستصل بها هناك . ودعنى أبدأ بتحذير أساسى : لـيس هنـاك داعٍ لأن تضع أى حدود لما هو ممكن .

ماذا ستفعل إذا عرفت أنك لا يمكن أن تفشـل ؟ فكِّـر لحظـة فـى هذا السؤال . **إذا كنت متأكداً حتماً من النجاح فمـا النشـاطات التـى سوف تتابعها ، وما الإجراءات التى سوف تتخذها .**

كن محدداً . فكلمـا كنـت مهتمـاً بالتفاصيل ، زادت قوتـك علـى تحقيق نتيجة . وعندما تقوم بإعداد قائمة ، فإن بعـض الأشـياء التـى تكتبها سوف تكون نفس الأشياء التى تفكر فيها منذ سنين . وبعضـها ستكون أشياء لم تحلم حتى بها مـن قبـل . ولكـن عليـك أن تقـرر مـا تريده حقاً ، لأن معرفة ما تريد يحدد مـا ستحصـل عليـه . **فقبـل أن يحدث أى شيء فى العالم ، لابد وأن يحدث أولاً فى عقلك .**

لا حدود !

ستجد فى ظهر هذا الكتاب بعض الصفحات البيضاء . قـد تجـدها مثالية لجلسة تضع فيها أهدافك . دعنا نبدأ عملنا :

١. **تخيل أنهـا الإجـازة وهـو وقـت تقـديم واسـتقبال الكـثير مـن الهدايا** . احلم كثيراً ! أكتـب كـل أحلامـك وكـل الأشـياء التـى تريد أن تملكها ، أو أن تصبح عليها ، أو الأشياء التـى تريـد أن تفعلـها وتشـارك فيهـا ، تخيَّـل النـاس والمشـاعر والأمـاكن التـى

تريدها أن تكون جزءاً من حياتك . فاجلس الآن واحضر قلم رصاص وابدأ الكتابة . ولا تحاول أن تستكشف طريقة الوصول إلى هناك . **فقط عليك أن تكتب . ولا حدود لذلك .**

٢. **والآن انظر إلى القائمة التى أعددتها وقدر الوقت الذى تتوقع فيه الوصول إلى هذه النتائج** . ستة أشهر ، سنة ، سنتان ، خمس سنوات ، عشر سنوات ، عشرون سنة . قد يساعدك كثيراً أن ترى أى إطار زمنى يمكن أن تعمل من خلاله .

ولاحظ الشكل الذى تظهر به القائمة التى أعددتها . حيث يجد بعض الناس أن القائمة التى أعدوها تسودها الأشياء التى يريدونها اليوم . بينما يجد آخرون أهدافهم العظمى ، بعيدة فى المستقبل ، فى عالم متكامل من الإنجاز والنجاح التام . لكن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة ، ومن المهم أن تكون على وعى بالخطوة الأولى كوعيك بالخطوات النهائية .

٣. **بمجرد أن تضع بعض الأطر الزمنية ، تناول أربعة أهداف تستطيع إدراكها هذا العام** . تناول الأشياء التى أنت أكثر التزاماً بها . والتى أنت أكثر اهتماماً بها ، الأشياء التى سوف تعطيك أكبر قدر من الإشباع . وعلى ورقة بيضاء أخرى اكتبها مرة ثانية ، واكتب **لماذا سوف تحققها حتماً** . فالسبب وراء قيامك بشيء ما أكثر فائدة من كيفية قيامك به ـ فإذا توصلت إلى سبب كافٍ فسوف تتمكن دائماً من التعرف على الطريقة .

لا تفكر فى نفسك فقط ، ولكن فكِّر فى الآخرين فى حياتك أيضاً . كيف ستستفيد أسرتك وأصدقاؤك إذا حققت أهدافك ؟ فإذا كان لديك سبب كافٍ فسيمكنك فعلاً أن تفعل أى شىء فى هذا العالم .

٤. **وبعد أن تفعل كل هذا ، صف طبيعة الشخصية التى ستضطر أن تعيشها لكى تحقق أهدافك** . هل سوف تتطلب مزيداً من العاطفة أو حافزاً أكبر ؟ هل تحتاج إلى أن تعود إلى المدرسة ؟ فعلى سبيل المثال : إذا أردت أن تكون مدرساً ، فقم بوصف طبيعة الشخص الذى لديه حقاً القدرة على أن يؤثر فى حياة الآخرين .

درِّب عقلك

أحد مبادئى هو أننى **عندما أضع هدفاً ، أتخذ على الفور إجراءً كى أدعمه** ، لقد بدأ " دابليو ميتشل " الابتسام فى وجوه الناس فى اليوم الذى قرر فيه أنه سوف يعطى للحياة شيئاً . وقد سأل الممرضة أن تخرج معه فى الحال . ولكن الحب لم يزدهر بين يوم وليلة . وبالنسبة لك أيضاً سيكون التقدم خطوة بخطوة . وبما أنك أفضل صديق لنفسك ، فإنك لن تعذب نفسك لأنك لم تحقق هدفك فى الحال ، أليس كذلك ؟

وأخيراً " درِّب عقلك " وبذلك يعرف أن هذا الهدف شىء يمكن أن يحدث .

- مرتين كل يوم ، اجلس بهدوء لدقائق قلائل وفكِّر فى هدفك .
- تخيل أنك قد حققت هدفك بالفعل . واشعر بالمتعة ، والفخر ، والإثارة لهذا الإنجاز . فانظر واسمع كل التفاصيل المدهشة !

إنه إحساس رائع ، أليس كذلك ؟

هل تؤمن بهذا الشىء ؟ نعم ؟ لا ؟ نوعاً ما ؟ أود أن أثبت لك أن هذه الأدوات مجدية حقاً . ولذا فقد ابتكرت لعبة ما . فإذا وافقت أن

تلعبها ـ وإذا وافقت أن تواجه كل التحديات بكل ما لديك من تصميم ـ فسوف تفوق المكافآت التى سوف تحصل عليها أى شىء تتخيله .

هل أنت مستعد ؟ إذن دعنا نواجه ...

الدرس الحادى عشر

الأيام العشرة للتحدى الذهنى

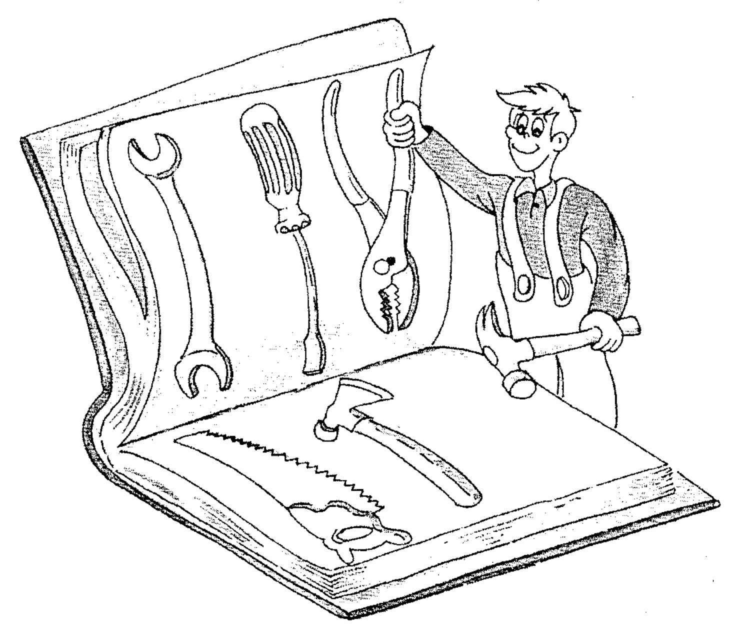
إذا كنت لا تفعل أى شىء آخر غير قراءة هذا الكتاب فافعل **هذا !** فأنا اسميها التحديات الذهنية للأيام العشرة ، لقد غير هذا التمرين من حياتى .

لقد مكننى هذا التمرين من تولى السيطرة على عقلى عن طريق عدم السماح لنفسى باعتناق فكرة واحدة سلبية بشكل دائم .

هل أنت مستعد هنا لتعلم قوانين اللعبة :

١. خلال الأيام العشرة التالية ارفض أن تتعلق بأى من الاستعارات ، أو الكلمات ، أو الأسئلة أو المشاعر ، والأفكار البالية .
٢. حينما تضبط نفسك وهى تركز على أشياء سلبية ـ وهذا سوف يحدث ـ فسأل نفسك على الفور أسئلة تقودك إلى مكان أفضل . ابدأ بالأسئلة الخاصة بحل المشكلات (صفحة ٥١) .
٣. وعندما تستيقظ فى الصباح اسأل نفسك أسئلة الصباح التحفيزية (صفحة ٥٢) . وقبل أن تخلد إلى النوم فى المساء اسأل نفسك أسئلة المساء التحفيزية (صفحة ٥٣) . هذا سيصنع لك المستحيل ليجعلك تحتفظ بالشعور بالرضا .
٤. فى الأيام العشرة التالية ، ركز تماماً على الحلول وليس على المشكلات .
٥. إذا كان لديك شعور أو سؤال أو فكرة مزعجة فلا تلم نفسك على ذلك . ولكن عليك بتغييرها على الفور . إذا تدربت على أى مما

سبق لمدة تزيد على خمس دقائق ، فعلى أية حال يجب عليك أن تنتظر حتى الصباح التالى وتبدأ العشرة أيام .



ابدأ الآن ، قرر أن تستخدم كل الأدوات المتاحة فى هذا الكتاب لكى لا تفكر فى أية أفكار أو عواطف سيئة فى العشرة أيام التالية .

والهدف هنا هو عشرة أيام متتابعة دون الخوض فى أية أفكار سلبية . وفى أى وقت تجد نفسك تفكر طويلاً فى الأشياء السلبية ويجب عليك أن تبدأ ـ بصرف النظر عن عدد الأيام المتتابعة ـ فعليك بالفعل مواجهة التحدى .

وأريدك أن تعرف أن قوة هذا التحدى الذهنى للأيام العشرة هى بالفعل أمر مذهل . فإذا التزمت بها فإنها ستبدأ فى منح حياتك الكثير من الفوائد التى لا تتوقف . وهنا ستمنحك أربعة أشياء :

١. ستجعلك ترى كل العادات الذهنية التى تعوق تقدمك .
٢. ستجعل عقلك يبحث عن بدائل قوية من شأنها مساعدتك .
٣. ستعطيك ثقة كبيرة ؛ كما سترى أنك تستطيع تحويل حياتك إلى الأفضل .
٤. ستخلق عادات ومقاييس وتوقعات جديدة سوف تساعدك على التطور والاستمتاع بحياتك بشكل أكبر فى كل يوم .

مرحباً بك فى عالم يهتم بك

فى أول يوم أخـذت فيـه علـى نفسـى الالتـزام بالتحـدى الـذهنى لعشرة أيام ، قد استمررت فقط لمدة يومين تقريباً ، ولكـن يمكننـى أن أخبرك أنه بإلزام نفسى بمسـتوى أعلـى ، وبالإصـرار والمثـابرة حتـى النجـاح ، فـإن هـذه الأيـام العشـر قـد أصـبحت تجربـة فـى تغـيير حيـاتى . إننـى أعـرف أنـه بالاجتهـاد ، يمكـن أن تتـيح لـك نفـس مستوى الحرية التى أتاحتها لى .

والآن أود أن أقـدم لـك نوعـاً مختلفـاً مـن التحـدى .... دعـوة خاصة لو أنك ترغب فى ذلك .

لقد بدأنا هذا الكتاب بفكرة أن أحد أفضل الطـرق لحـل مشـكلاتنا وتحقيق سعادتنا ـ هى أن نساعد شخصاً آخر يكون فى وضـع أصـعب من وضعنا . فعندما يخبرنى الآخرون كيف أن الحيـاة صعبة جـداً ، وكيف أن مشكلاتهم تبدو غير قابلة للحل ، فإن أول شىء أفعلـه هـو أننى أساعد علـى قطـع هـذا الاعتقـاد الراسـخ الـذى تعـودوا عليـه . وأطلب طلباً بسيطاً . " أريـدك أن تنسـى مشـكلاتك ليـوم أو اثـنين ، وانظر إلى شخص آخر يعانى من أوقات أصعب من التى تعانيها أنـت الآن ، وساعد هذا الشخص فى جعل هـذه الأوقـات أفضـل قلـيلاً " . وغالبـاً مـا تُقابـل نصـيحتى بنظـرة تقـول : " لـيس هنـاك مـن لديـه مشكلات أكـبر مـن مشـكلاتى ! " ولكـن بـالطبع هـذا لـيس حقيقيـاً بالمرة . فإذا فقدت وظيفتك ، إذن اذهب لتجد والدين قد فقدا ابنـاً أو ابنة . وإذا كنت تصارع من أجل أن تجعل دخلك يكفى مصروفاتك ، سوف تجد أن هناك شخصاً يصارع لكى يبقى حياً فى الشوارع . وإذا كنت مغتاظاً بشـأن فـوات ترقيتـك ، انظـر إلى شـخص يجلـس علـى أعتاب الأبواب ليبحث عن مأوى من الجو القارس البرودة ، ويحصـل

على غذائه من الموائد التى تعد للفقراء . تذكر كم أنت محظوظ . فالاحتمال الغالب أن هناك أكثر من شخص يعانى من تحدٍ أصعب من التحدى الذى تواجهه أنت الآن . فالمساعدة سوف تفعل شيئين (١) سوف تضع مشكلتك فى المنظور الصحيح . من المحتمل أن تبدو أعباؤك خفيفة نسبياً ، وسترى فى الأصل الشجاعة المدهشة التى يبديها الناس بلا خلاف فى مواجهة تحديات الحياة العظمى . وسوف تدرك أن هناك دائماً طريقة لتحويل الأشياء إلى النجاح . (٢) حتى إن لم تحل المشكلة ، حتى وإن كان كل ما تفعله هو التهوين عن شخص ما والاهتمام به ، سوف تتعلم أنك لا تستطيع أن تعطى هدية دون أن تتلقى فى المقابل واحدة بعشرة أضعافها . فأنا لا أتحدث عن أن تكافئ لجهودك ؛ وإنما أتحدث عن الوصول إلى واحدة من أعمق الحاجات الإنسانية : الحاجة للإحساس بالعطاء . وبكل بساطة عن طريق العطاء بلا أثرة ، سوف تحصل على أقصى درجات السعادة . والرضا من عطائك للآخرين .

إذن ، كيف تشارك فى هذا ؟ هل هذا صعب ؟ كلا بالطبع ، ففى غضون الأربع والعشرين ساعة المقبلة ـ أو على الأكثر فى غضون الأسبوع المقبل ـ قدِّم لشخص ما ـ وإن كنت لا تعرفه ـ يد المساعدة ، أو قليلاً من المساندة . وقد يمكنك غداً أن تنظر فى الإعلانات المبوبة فى الصحف لتجد دار مسنين أو دار نقاهة . وأنت فى طريقك من العمل إلى المنزل بدلاً من التعلق فى زحام المرور ، يمكنك أن تتوقف وتدخل إلى هذه الدار ، وتقدم نفسك للشخص المسئول ، وتطلب منه مقابلة شخص لم يزره أحد من فترة . ويمكنك أن تقول بإنك ترغب فى مقابلة شخص ليس له أسرة ، أو شخص لا يرى أسرته أبداً . وعندما تقدم نفسك للمرة الأولى ـ وإذا كان " تشارلى " سعيداً لرؤيتك كما أنت سعيد لرؤيته ـ فماذا لو احتضنته حضناً ودوداً دافئاً ؟ وبكل بساطة اقض معه ساعة تتحدث وتستمع إليه ، لتعرف من هو وما

هى شخصيته . ما الذى تعتقد أن يفعله تصرفك هذا بالنسبة لشخص وحيد ، أن يجد شخصاً غريباً تماماً يهتم به ويأتى لرؤيته ؟ والأفضل من ذلك ، ما الذى تعتقد أن يفعله هذا الأمر بالنسبة لك ؟

فعلى الأقل سوف يذكرك بما ترتبط به حياتك بالفعل ، وسيذكرك بهويتك . إنه سوف يفى بأكثر حاجات الطبيعة الإنسانية أصالة ونبلاً ، لأن تتصل بها وتساهم فيها . إن هذا سيجعل منك شخصاً جديداً . ولذا تمهل ... وأعط نفسك الهدية التى تأتى فقط إلى أولئك الذين يعطون بسخاء .

وبما أننا قد انتهينا معاً ، أود أن أطلب منك أن تسدى إلى معروفاً . عدنى أنك ستعتنى بنفسك جيداً . فكلما كنت فى أفضل حال ، استطعت أن تعطى الآخرين . والأفضل من ذلك أن تفوق مرحلة الاعتناء بنفسك . اصنع حياة غير عادية ـ وهى حياة عادية قد أضفت إليها قليلاً من المعرفة ، والالتزام ، والحب .

ومن فضلك اكتب لتخبرنى كيف تستخدم ما تعلمته هنا لتحسين حياتك أو حياة الآخرين . فإننى أتطلع إلى الاتصال بك بشكل شخصى . وإلى أن تأتى هذه اللحظة ....

" فلييسر الله لك طريقك ، ويجعل الرياح تساندك فى عملك ، وليجعل الشمس تشرق بدفئها على وجهك ، وتتساقط الأمطار فى هدوء على أرضك ، وإلى أن نتقابل ثانية ، فليحفظك الله " .

ـ دعاء من التراث الأيرلندى القديم

إلى اللقاء وليحفظك الله

" أنتونى روبينز " .